Harriet Lerner

Dansul relațiilor

Cum să vorbim când ne simțim furioși, răniți, speriați, frustrați, jigniți, înșelați sau disperați

PAS ÎN DOI

EDITURA HERALD

DANSUL RELAŢIILOR

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
LERNER, HARRIET Dansul relaţiilor: cum să vorbim când ne simţim furioşi, răniţi, speriaţi, frustraţi, jigniţi, înşelaţi sau disperaţi / Harriet Lerner; trad. din lb. engleză: Monica Moroşanu. - Bucureşti: Herald, 2018
ISBN 978-973-111-690-7
I. Moroşanu, Monica (trad.)
159.9

HARRIET LERNER, Ph. D. - *The Dance of Connection. How to Talk to Someone When You're Mad, Hurt, Scared, Frustrated, Insulted, Betrayed or Desperate.*
Copyright@2001 by Harriet Lerner. All rights reserved.
Published by arrangement with HarperCollins Publishers.

Harriet Lerner

DANSUL RELAŢIILOR

Cum să vorbim când ne simţim furioşi, răniţi, speriaţi, frustraţi, jigniţi, înşelaţi sau disperaţi

Traducere din limba engleză:
MONICA MOROŞANU

EDITURA HERALD
Bucureşti, 2018

Coordonatorul colecţiei:
Ioana Socolescu

Redactori:
Irina Popa
Ioana Socolescu

Viziune grafică:
Laurian Bardoş

DTP:
Codruţ Radu

Corector:
Andreea Roşeţ

Pentru noutăţi şi comenzi
vizitaţi site-ul nostru:
www edituraherald ro
sau contactaţi-ne la:
office@edituraherald.ro
OP.10 - CP.33 Sect. II Bucureşti
Tel: 021.319.40.60, 021.319.40.61
Fax: 021.319.40.59, 021.319.40.60
Mob:0744.888.388, 0771.664.320

Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei cărţi nu poate fi reprodusă sau transmisă sub nicio formă şi prin niciun mijloc, electronic sau mecanic, inclusiv fotocopiere, înregistrare sau prin orice sistem de stocare a informaţiei, fără permisiunea editorului. Ediţie în limba română publicată de Editura Herald. Copyright © 2018

CUPRINS

MULŢUMIRI 9

PROLOG: Înapoi la groapa cu nisip 11

1. Cum să vă găsiţi vocea 13
2. Lecţii de voce de la tatăl meu 25
3. Familia noastră de origine: aici am învăţat să (nu) vorbim 37
4. Ar trebui să vă dezvăluiţi punctele vulnerabile? 51
5. Elogiul disimulării 67
6. Când ne tragem părinţii la răspundere 88
7. Dragostea vă poate prosti 107
8. Căsnicia: unde stabiliţi limitele? 129
9. „Nu mai pot trăi aşa!"
Cum transmiteţi un ultimatum într-o căsnicie 143
10. Cum să creaţi o atmosferă caldă 160
11. Bărbaţi tăcuţi/femei furioase 183
12. E greu să accepţi critica 195
13. Să-mi cer scuze? Nu spera prea mult 209
14. Reproşuri şi negativism: când nu mai aveţi răbdare să ascultaţi 227
15. Sunetul tăcerii: cum vă descoperiţi vocea
atunci când sunteţi respinşi şi daţi la o parte 241

EPILOG: Fii ţie însuţi credincios 260

NOTE 267
Nota autoarei despre mulţumirile adresate specialiştilor 270

Celor mai buni prieteni ai mei

Mulţumiri

Prietenii mei apropiaţi m-au încurajat, au citit şi recitit în întregime manuscrisul – cu pasiune, inteligenţă şi atenţie –, mi-au adus critici constructive şi mi-au oferit sfaturi competente. Le mulţumesc din suflet lui Jeffrey Ann Goudie, Emily Kofron, Marcia Cebulska, Marianne Ault-Riché, Stephanie von Hirschberg (care a ales şi titlul cărţii) şi lui Tom Averill. Mă simt deosebit de îndatorată faţă de MaryAnn Clifft, de la Clinica Menninger, un redactor meticulos şi generos, care a revizuit fiecare pagină.

Dragostea şi recunoştinţa mea se îndreaptă spre prietena/agenta/extraordinarul meu manager, Jo-Lynne Worley, pentru competenţa ei remarcabilă, credinţa ei neclintită în scrisul meu şi sprijinul ei constant, încă din primul moment în care a făcut echipă cu mine, în 1990. Sunt norocoasă că am o relaţie bună cu editura HarperCollins, unde au apărut toate cărţile mele de până acum şi unde există cea mai bună echipă cu care mi-aş fi putut dori vreodată să lucrez. Editorul meu, Gail Winston, e visul oricărui autor; m-a ţinut pe calea cea dreaptă, oferindu-mi un meniu perfect echilibrat de critici şi aprecieri.

Mulţumiri soţului meu, Steve, pentru tot – în special pentru că mă iubeşte atât de mult şi pentru că mă face să râd, chiar şi când sunt într-o dispoziţie proastă. Faptul că a intrat în viaţa mea, împreună cu un detaşament întreg de actuale şi foste rude prin alianţă, la care se adaugă o familie extinsă, care îmi solicită la maximum vocabularul de superlative, este deja un bonus.

Alți prieteni mi-au corectat părți din manuscris sau m-au înconjurat cu înțelepciunea și afecțiunea lor, oferindu-mi ajutor practic în timp ce scriam cartea. Le mulțumesc nepoatei mele (și redactor, în același timp) Jen Hofer; surorii mele, Susan Goldhor; mamei mele, Rose Goldhor; celor doi fii ai mei, Matt și Ben, care sunt mereu în inima mea. Mulțumiri agentului meu, Jessica Jonap, și, de asemenea, le mulțumesc Vondei Lohness, lui Ellen Safier, Nancy Maxwell, Julie Cisz, Marilyn Mason, Mirandei Ottewell, Libby Rosen, și, în mod special, lui Joanie Shoemaker. La sfârșitul cărții, le mulțumesc și celor din lumea profesiei mele.

De-a lungul timpului, oamenii care au apelat la psihoterapie mi-au împărtășit poveștile lor, cititorii m-au copleșit cu expresia recunoștinței și afecțiunii lor, iar prietenii și colegii, prea numeroși pentru a fi enumerați aici, mi-au dat încredere, m-au sprijinit, m-au ținut la curent cu noutățile și mi-au ridicat moralul. Toți acești oameni mi-au îmbogățit viața și au făcut posibil ca eu să pot scrie.

PROLOG

Înapoi la groapa cu nisip

Am auzit recent o anecdotă. Doi copii se jucau împreună, cu găletuşe şi lopeţi, la groapa cu nisip din parc. Dintr-odată, a izbucnit între ei o ceartă aprinsă, iar unul dintre copii a plecat în fugă, ţipând: „Te urăsc! Te urăsc!" Aproape imediat însă, cei doi s-au întors la groapa cu nisip, jucându-se împreună de parcă nimic nu s-ar fi întâmplat.

Doi adulţi observau interacţiunea de pe o bancă din apropiere. „Ai văzut?" a remarcat unul dintre ei, admirativ. „Cum reuşesc copiii să facă aşa ceva? Acum cinci minute erau duşmani."

„E simplu", a răspuns celălalt. „Au ales fericirea în locul dreptăţii."[1]

Adulţii iau rareori această decizie. Ne este foarte greu să ne distanţăm de propria furie, de amărăciune sau de durere. Ştim că viaţa e scurtă, dar, la naiba, nu ne întoarcem la groapa cu nisip până când interlocutorul nostru nu recunoaşte că el a început cearta şi că nu are dreptate. Nevoia noastră de a echilibra talerele balanţei este atât de puternică, încât ne baricadăm în negativism, în detrimentul fericirii proprii şi al stării de bine.

Multă suferinţă ar putea fi evitată dacă am fi mai mult asemenea acelor copii. Ne-am însenina şi am putea trece mai departe. Mă calmez şi mă simt uşurată când soţul meu bate la uşa biroului, chiar în timpul unei dispute, mă cuprinde în braţe

și îmi spune: „Te iubesc. Cearta asta e o prostie. Hai s-o lăsăm baltă". Ca doi copii la groapa cu nisip, avem dintr-odată inima ușoară și chef de joacă.

Desigur, viața de adult nu este întotdeauna așa de simplă. Unele probleme trebuie reanalizate – nu evitate –, iar discuțiile sunt o parte esențială a acestui proces. Avem nevoie de cuvinte ca să putem începe să ne vindecăm rănile emoționale, diferențele de opinie și relațiile deteriorate.

Nevoia noastră de-a pune în cuvinte, de conversație, de definiții clare este mai mare decât dorința de a face dreptate. Prin cuvinte, ajungem să îl cunoaștem pe celălalt și să fim cunoscuți la rândul nostru. Această *cunoaștere* devine motorul celor mai profunde nevoi și dorințe ale noastre: de intimitate și conexiune cu ceilalți. Modul în care se dezvoltă și evoluează relațiile cu cei mai importanți oameni din viața noastră depinde de curajul și de luciditatea de a ne descoperi propria voce. Acest adevăr rămâne valabil și în ceea ce privește relația cu propria individualitate. Chiar și atunci când nu suntem auziți, s-ar putea să avem totuși nevoie să recunoaștem sunetul vocii noastre, spunând cu glas tare ceea ce gândim cu adevărat.

Provocarea căreia trebuie să-i facem față ca adulți este aceea de a dezvolta o voce puternică, inconfundabilă, care să ne aparțină în totalitate, o voce care să reflecte cele mai profunde valori și convingeri ale noastre. Odată ce ne vom simți în largul nostru cu această voce, o vom putea folosi în cele mai importante dintre relațiile noastre. Vom putea alege să ne *aflăm* în miezul unei conversații dificile sau să o părăsim. Vom vorbi sau vom decide să n-o facem. Indiferent ce am hotărî, ne vom putea întoarce la groapa cu nisip mai înțelepți, cu mintea limpede și având un scop precis. Astfel, ne putem întări sinele și relațiile și vom avea cea mai bună șansă de a fi fericiți în timpul pe care îl avem de petrecut unul cu celălalt.

CAPITOLUL I

Cum să vă găsiți vocea

Dorința de a ajuta oamenii să vorbească bine și cu înțelepciune, uneori despre cele mai dificile subiecte, este firul roșu care unește munca mea de autor cu aceea de psihoterapeut. A vorbi bine presupune a pune întrebări, a transmite o idee, a ne clarifica dorințele, credințele, valorile și limitele personale. Modul în care decurge această comunicare determină dacă la sfârșitul zilei dorim sau nu să ne întoarcem acasă.

Această sarcină nu este deloc ușoară, așa cum par să sugereze unele sintagme superficiale, precum *abilități de comunicare* sau *dezvoltarea asertivității.* Asertivitatea este considerată o idee bună – ba chiar un ideal cultural. Și cu toate astea, în ciuda atâtor runde de antrenament asertiv și a puzderiei de sfaturi despre cum să comunicăm clar, cu tact și la momentul potrivit, simțim că nu suntem auziți, deși facem tot ce putem pentru a ne exprima. Descoperim că nu avem nicio influență asupra soțului, soției sau partenerului, că discuțiile nu duc la niciun rezultat, că un conflict produce numai suferință, când ar putea fi ocazia ca doi oameni să învețe mai multe unul despre celălalt. Ne putem găsi în fața aceleiași dileme când este vorba despre propria mamă, despre o soră sau un unchi ori un prieten apropiat.

Limitele „bunei comunicări"

Toți vrem să comunicăm bine și să ne facem auziți. „El pur și simplu nu înțelege." „Ea e atât de cârcotașă!" – iată două exemple

de puncte de vedere pe care le aud zilnic la cabinet. Am trecut cu toții prin stări de proastă dispoziție, când avem impresia că nu am fost băgați în seamă sau înțeleși, dar, când vorbim din inimă, tânjim să fim auziți.

Mi-aș dori să vă pot asigura din nou că după lectura acestei cărți veți fi, în sfârșit, auziți și ascultați în cele mai dificile relații din viața voastră. Sau că întărirea vocii interioare, transformarea ei din șoaptă în strigăt și creșterea încrederii în sine vă vor garanta dragostea și aprecierea celor din jur. Sau că, urmându-mi sfaturile, veți trăi un profund sentiment de pace.

Adevărul este că nimic nu ne poate garanta faptul că persoana cealaltă va înțelege sau ne va răspunde așa cum ne dorim. S-ar putea să nu puteți depăși niciodată limita dincolo de care acea persoană vă poate asculta. S-ar putea ca persoana respectivă să nu vă iubească nici acum, nici mai târziu. Iar dacă vă asumați curajul inițierii, dezvoltării sau aprofundării unei conversații dificile, este posibil ca acest lucru să nu aducă decât un plus de stres și de încordare, cel puțin pe termen scurt.

Nimic – nici măcar antrenarea asertivității și toate abilitățile de comunicare din lume – nu poate împiedica o relație să devină un loc al manifestării tăcerii ostile sau al evadării, al furiei sau al frustrării, chiar dacă ne referim strict la perioadele ei dificile. Nicio carte și niciun expert nu ne pot proteja de întreaga gamă de stări emoționale negative care ne definesc ca oameni. Îl putem influența pe celălalt prin ceea ce spunem și prin ceea ce nu spunem, dar niciodată nu putem controla rezultatul.

Acestea fiind spuse, *putem* învăța enorm din capitolele care urmează. Ne putem *maximiza* șansa de a fi auziți și de a continua relația. Putem duce discuția la un alt nivel atunci când încercarea noastră inițială nu a produs rezultatul dorit. Putem scăpa de obiceiurile noastre conversaționale neproductive, așa încât relația în care ne aflăm să ia o întorsătură favorabilă. Putem explica ce anume considerăm că suntem îndreptățiți să primim și pentru ce ne simțim responsabili – și ce vrem să spunem, de fapt. Sau,

ca o alternativă, putem învăța să ne simțim mai împăcați cu propria confuzie. Putem avea o încredere solidă în noi înșine, chiar și atunci când cealaltă persoană refuză să ne vorbească.

EFORTUL DE A OBȚINE O VOCE AUTENTICĂ

Provocarea descoperirii vocii autentice într-o relație intimă presupune mult mai mult decât sugerează un termen precum *comunicare*. Autenticitatea sugerează calități greu de identificat, cum ar fi abilitatea de a fi *prezenți* cu toată ființa în propria viață, concentrați și *în contact* cu varianta optimă a sinelui nostru, în cele mai importante discuții pe care le purtăm. Pentru a evolua în această direcție, avem nevoie să clarificăm – nouă și celorlalți – ce este cu adevărat important pentru noi. A avea o voce autentică într-o relație înseamnă să:

- Putem vorbi deschis despre abilitățile noastre, dar și despre problemele sau vulnerabilitățile proprii.
- Putem stimula și calma situația.
- Putem asculta și pune întrebări care ne permit să înțelegem cu adevărat cealaltă persoană și să adunăm informații despre orice lucru care ne afectează.
- Putem spune ceea ce gândim și simțim, să putem semnala diferențele de opinie și să îi acordăm și celuilalt posibilitatea să facă la fel.
- Ne putem defini valorile, convingerile, principiile și prioritățile și să facem tot ce este posibil pentru a acționa în conformitate cu ele.
- Putem defini ceea ce credem că avem dreptul să primim într-o relație și să putem clarifica limitele a ceea ce vom tolera sau accepta la comportamentul celuilalt.
- Putem pleca (ceea ce înseamnă că avem autonomie financiară și emoțională), în caz de nevoie.

A doua jumătate a acestei liste se referă la a-ți cunoaște limitele – adică valorile, credințele și prioritățile –, care sunt atât

de importante pentru menținerea și protejarea propriei individualități, încât nu vom face rabat de la ele, indiferent de tipul relației. Aceasta este, probabil, cea mai dificilă provocare pentru cupluri. Teoretic, oricare sau toate aceste acțiuni par evidente și ușor de realizat. Dar, atunci când avem de-a face cu persoane dificile sau cu relații importante, niciodată nu este atât de ușor precum pare.

NOI CONVERSAȚII CURAJOASE

A fi autentic într-o conversație nu înseamnă doar a fi noi înșine atunci când vorbim, ci și a alege acel sine care vrem să fim. Ceea ce numim „sine" nu e niciodată un element static, ci un lucru în permanentă construcție. De aceea, nu vom descoperi cine suntem cu adevărat stând singuri în vârf de munte și meditând sau devenind introspectivi și „mergând în profunzime", oricât de utile ar fi aceste exerciții personale. Calea cea mai nobilă spre descoperirea și reinventarea sinelui trece prin relațiile noastre cu alți oameni și prin conversațiile pe care le purtăm cu aceștia.

Ca un paradox trist, cu cât o relație este mai importantă și mai stabilă (de exemplu, aceea cu un partener sau cu o rudă), cu atât mai mult avem tendința să purtăm conversații limitate, de rutină, în care experiența noastră în ce privește propria individualitate și cea a celeilalte persoane devine un cadru strâmt și imobil. Obiectivul meu este să vă provoc la noi tipuri de conversație, care vor crea o viziune mai extinsă, eliberatoare, a ceea ce suntem cu adevărat și a posibilităților noastre reale.

Deși sunt de acord cu expresia „a-ți găsi propria voce", imaginea pe care aceasta o evocă este înșelătoare. Nu ne căutăm vocea autentică la groapa de gunoi, ca un câine care scormonește prin noroi, ca să dezgroape un os de ros. La fel, într-o conversație facem mai mult decât să ne arătăm așa cum suntem; putem, de asemenea, să ne descoperim, chiar să aprofundăm cine suntem. În acest caz, provocarea constă nu doar în identificarea vocii noastre autentice, ci și în amplificarea ei.

PARADOXUL AUTENTICITĂȚII

A afirma ceea ce avem în minte și în suflet este cel mai prețios drept al nostru. Capacitatea de a enunța propriul adevăr constituie esența intimității și a demnității personale. Poeta Adrienne Rich afirmă minunat acest lucru: nu e nevoie, scrie ea, să ne spunem totul sau să o spunem deodată; nici măcar nu este nevoie să știm de dinainte tot ce trebuie să spunem. Dar o relație onestă, ne amintește ea, este aceea în care „încercăm tot timpul să extindem posibilitățile de adevăr între noi... posibilitățile de viață dintre noi"[1]. Când nu suntem capabili să ne exprimăm autentic, relațiile noastre se înscriu într-o spirală descendentă, iar sentimentul integrității și al demnității personale se prăbușește și el.

Cu toții ne dorim să avem o relație atât de intimă și de relaxată, încât să ne putem împărtăși orice și oricât, fără a fi nevoie să ne cântărim mai întâi cuvintele. Cine vrea să ascundă lucruri, să fie într-o relație în care nu își permite să fie cunoscut(ă) de celălalt? A vorbi cu propria voce, și nu cu a altcuiva, este cu siguranță o idee bună. Încă nu am întâlnit persoana care să viseze să fie falsă sau invizibilă în cele mai profunde relații din viața sa. Dictonul „Fii tu însuți" este un ideal cultural trâmbițat peste tot și, din fericire, nimeni altcineva decât noi nu este mai calificat să o facă.

Dar iată că aici există un paradox:

A te exprima deschis și a fi „tu, cel adevărat" nu reprezintă automat niște virtuți. Uneori, exprimarea gândurilor și a sentimentelor noastre întrerupe liniile de comunicare, îl face pe celălalt să scadă în ochii noștri ori îl determină să se rușineze, reduce posibilitatea ca doi oameni să se audă reciproc sau chiar să împartă aceeași cameră. La fel, a discuta nu este întotdeauna soluția cea mai potrivită. Știm din experiența personală că până și cele mai bune intenții de a gestiona o situație dificilă pot înrăutăți lucrurile. De asemenea, există posibilitatea să vorbim despre un anumit subiect la infinit sau să ne concentrăm asupra

aspectelor negative într-un mod care ne afundă și mai mult în negativism, când ar trebui mai degrabă să ne distragem atenția de la negativism și să mergem să jucăm bowling.

Recent, un consilier marital a spus, tachinându-mă: „Scrii o *altă* carte care să ajute femeile vorbească pentru ele? Eu încerc să-mi ajut clienții să tacă". Apoi, pe un ton mai serios, a adăugat: „De ce cred oamenii că trebuie să-i spună celuilalt *tot* ce simt? De ce simt nevoia să-și împărtășească fără cenzură reacțiile?" Se referă la criticile distructive care macină cuplurile, pe măsură ce acestea se concentrează în mod selectiv asupra aspectelor supărătoare ale partenerului, mai degrabă decât să exprime ceea ce apreciază și admiră unul la celălalt. Aici mai era vorba și de schimburile emoționale dure, excesive, care, atunci când sunt scăpate de sub control, deteriorează intimitatea și legăturile emoționale dintr-o relație de familie.

Într-adevăr, în multe situații este înțelept mai degrabă să urmezi o strategie decât să fii spontan. Acest lucru este valabil mai ales atunci când avem de-a face cu o persoană dificilă, cu o problemă delicată sau cu o situație tensionată. Este o adevărată provocare să luăm decizii înțelepte despre cum și când să spunem, ce și cui, iar înainte de asta, să știm cu adevărat ce vrem să spunem și ce sperăm să obținem spunând.

În capitolele care urmează, vom învăța să clarificăm, să gândim, să planificăm ce vrem să spunem și chiar să simulăm anumite lucruri în cadrul conversațiilor noastre – nu de frică și din dorința de siguranță, ci mai degrabă din poziția unei persoane curajoase, care își asumă riscuri. Scopul nu este de a ne îndepărta de idealul autenticității, ci de a face un pas inspirat spre acesta. Proclamarea adevărului, la fel ca și procesul împăcării, nu apare de la sine. Uneori acest lucru trebuie să fie măsurat și planificat – o provocare care se bate cap în cap cu nevoia imperioasă de a fi pur și simplu noi înșine, cei adevărați, minunați, spontani și liberi.

CONVERSAȚII DIFICILE

În mod evident, cele mai mari provocări le întâlnim în cazul conversațiilor dificile. Ne simțim furioși, amăgiți, confuzi, speriați, răniți, jigniți, trădați, epuizați sau disperați. O relație poate ajunge într-un punct critic, când nu ne mai putem face auziți sau (dacă ne aflăm de cealaltă parte a dialogului) în care nu mai putem continua să ascultăm o persoană care ne oboseşte cu nemulțumirile ei, cu critica exagerată, cu negativismul, cu cereri nesfârşite, cu justificări sau cu un comportament iresponsabil. Ne-am dori să ni se ceară iertare sau ca celălalt să își recunoască o greşeală, dar asta nu se întâmplă. Pe măsură ce învățăm să gestionăm aceste conversații și tăceri, creăm ocazii de a aprofunda cunoaşterea de sine, înțelegerea celuilalt și a relației dintre noi. Și putem învăța când e momentul să renunțăm și să plecăm – ceea ce echivalează cu o salvare –, chiar dacă astfel pierdem o relație.

Aceasta este o provocare majoră sau, mai bine spus, o muncă de o viață. Fiecare dintre noi aduce niveluri diferite de transparență și de maturitate în conversațiile cu ceilalți, dar chiar și în cadrul aceleiași relații există zile când ne raportăm diferit la celălalt. Încercarea de a avea o voce proprie e deosebit de dificilă și de complexă în spațiul intens emoțional al vieții de familie. Fiul meu cel mic, Ben, a exprimat perfect această dilemă atunci când soțul meu, Steve, îl conducea acasă de la aeroport, în vacanța de iarnă a celui de-al doilea an de facultate. „Știi, tată", i-a spus Ben, ca și cum ar fi fost vorba de ceva banal, „pe măsură ce ne apropiem de casă, simt cum se destramă straturile mele de maturitate."

Fac parte dintre cei care lucrează cu oamenii, dar în momentele de îngrijorare sau de furie reacționez ca și când aș avea creierul rudimentar al unei reptile. Pentru mulți dintre noi, dragostea și căsnicia devin, cu timpul, un teren de luptă în care ne manifestăm imatur sau ne lăsăm dominați de o ceață care ne împiedică să gândim. Se poate întâmpla ca o vizită acasă să ne facă să ne închistăm, astfel încât devenim incapabili să direcționăm conversația, în mod creativ, către alte subiecte.

Unele persoane sau grupuri ne ajută să ne dezvoltăm, ne dau posibilitatea de a ne perfecționa, în timp ce altele reușesc exact opusul; în consecință, ne putem manifesta inspirat într-o anumită relație, dar ne simțim incapabili să exprimăm un gând coerent în alta. Multe lucruri legate de noi, pe care le credem a fi adevărate și constante, se pot schimba drastic atunci când interacționăm cu oameni care nu ne limitează, ci ne măresc orizontul. Când ne străduim să ne dezvoltăm (mai degrabă decât să ne limităm) vocea, suntem capabili:

- Să ne formăm o imagine mai clară și mai complexă despre noi și despre o altă persoană.
- Să vorbim onorabil, păstrându-ne integritatea, chiar și atunci când cealaltă persoană se comportă într-un mod nepotrivit.
- Să ne întărim capacitatea creativă, înțelepciunea, bucuria și însuflețirea. Să ne dezvoltăm capacitatea de a da și de a primi iubire.

În concluzie, modul în care ne folosim vocea este foarte important pentru identitatea noastră și constituie atât temelia vieții noastre personale, cât și cea a unei sănătoase încrederi în sine.

NU ESTE DOAR PROBLEMA FEMEILOR

Dansul relațiilor continuă lunga mea tradiție de cărți adresate femeilor. Cu toate acestea, sper, bineînțeles, că bărbații vor citi această carte și se vor simți corect reprezentați și apreciați din plin. Suntem cu toții în aceeași barcă atunci când vine vorba să încercăm să ne exprimăm înțelept și corect.

Vreau să subliniez de la început că nu sunt de acord cu ideea răspândită conform căreia bărbații, în general, se pricep mai bine decât femeile la a vorbi răspicat. E drept, vocile bărbaților privilegiați sunt cele care „contează cu adevărat", cel puțin în sfera publică. În ciuda a trei decenii de feminism, majoritatea instituțiilor încă sunt conduse aproape exclusiv de bărbați (deși probabil că nu de acei bărbați cu care ne petrecem noi timpul). Dar în viața

lor privată, chiar și acei bărbați recurg la tăcere – ori vorbesc prea tare – atunci când simt că nu își pot susține opiniile.

Mulți bărbați sunt prinși între concepția generală, care susține că „a fi bărbat" echivalează cu a fi autoritar și stăpân pe situație, și experiența lor reală, caracterizată de lipsa unei voci autentice. Unii bărbați se exprimă mai degrabă prin conduită decât prin cuvinte sau își iau rolul cultural prea în serios atunci când nu se pot face auziți de către oamenii importanți din viața lor – un proces care le erodează încet-încet și, în cele din urmă, le distruge stima de sine.

Dincolo de stereotipuri

Se spune că femeile au o nevoie mai mare de conversație și de companie decât bărbații. Ni se spune, de exemplu, că „femeile caută să relaționeze, iar bărbații au nevoie de spațiu" sau că „bărbații vor mai mult sex, iar femeile vor mai multă conversație". Asemenea enunțuri pot conține o anumită doză de adevăr, dar o psihologie a contrariilor, de tip *yin* și *yang*, nu surprinde bogăția experiențelor umane și nici realitatea pe care o trăiește o persoană zi de zi.

De exemplu, atunci când o căsnicie ia sfârșit, de cele mai multe ori bărbatul este cel care clachează, mai ales dacă soția îl părăsește pe neașteptate. Deseori, nu a realizat la timp gravitatea acuzațiilor ei, nu a dat atenție distanței care s-a creat între ei sau a dat din umeri când ea îi tot repeta că acțiunile lui (sau lipsa acestora) o rănesc. De fapt, el a neglijat situația. Un bărbat a explicat astfel acest tip de situație: „Am mers înainte, ca prostul".

Dar și femeia poate contribui la eșecul partenerului ei de a realiza iminența despărțirii sau a divorțului. Poate că se plânge, chiar în mod repetat, dar apoi continuă să tolereze starea de fapt și face tot ce făcea și înainte. În momentul în care căsnicia sau relația lor este într-adevăr în pericol, este posibil ca ea să nu facă tot ce trebuie pentru a depăși bariera neînțelegerii, pentru a-i transmite cât de serios se gândește să plece, dacă el nu se schimbă. De prea mult timp spune un lucru („Nu pot trăi așa"), dar face contra-

riul (continuă să tolereze situația). Vocea ei sfârșește în mijlocul încăperii, în spațiul gol care se cască tot mai mult între ei, iar lui îi este tot mai greu să o audă cu adevărat atunci când ea îi spune „Vorbesc serios".

De obicei, femeile suferă cel mai mult într-o căsnicie atunci când simt că nu au nicio influență asupra partenerului lor. Ulterior, este posibil ca aceleași femei să se simtă ușurate când aud experții spunând că nimeni nu poate schimba o persoană care nu vrea să se schimbe. Adesea însă, această mostră de înțelepciune se traduce prin „merge și așa" (sau o atitudine de tipul „nu pot face nimic în sensul ăsta"), care aruncă relația într-o spirală descendentă. Ideea că „bărbații sunt de pe Marte" – deci ei se situează în opoziție cu femeile, mai degrabă decât să existe o apropiere între sexe – poate face o femeie să-și piardă vocea, o determină să găsească scuze partenerului, să-i tolereze un comportament care de multă vreme o costă prea mult. Totodată, bărbatul are motive să evite încercarea de a-și găsi vocea autentică sau de a-și asuma pe deplin responsabilitatea pentru alegerile sale.

Noi, femeile, nu ne consolidăm vocea dacă ajungem să credem că o schimbare în comportamentul cuiva este echivalentă cu a învăța porcul să zboare. Dimpotrivă, suntem prinse în capcana celor mai recente cercetări despre cât de mult diferă creierele bărbaților de ale femeilor, gândindu-ne că nu ar trebui să ne așteptăm ca aceștia să-și ridice ciorapii de unde i-au aruncat. Pare mai ușor să te dai bătută și să te adaptezi unor împrejurări potrivnice, chiar dacă pe termen lung prețul pe care asemenea compromisuri îl cer este enorm.

Dar problema găsirii unei voci autentice depășește totodată diferențele legate de sex, de orientarea sexuală a unei persoane și de alte filtre (legate de rasă, clasă socială, generație) care ne marchează viziunea asupra lumii. De exemplu, oricine poate întâlni dificultăți atunci când încearcă să se facă auzit sau poate eșua să facă diferența dintre a te plânge și a exprima o poziție

clară a identităţii proprii – o poziţie în legătură cu care să nu existe un compromis. Oricine se poate confrunta cu eşecul de a face o conversaţie să evolueze. Oricine îşi poate spune punctul de vedere (sau poate păstra tăcerea) în detrimentul celuilalt sau al identităţii proprii. În ciuda tendinţei noastre de a polariza sexele, cred că oamenii sunt, de cele mai multe ori, mai degrabă asemănători decât diferiţi.

DIN PROPRIA EXPERIENŢĂ

În casa în care am crescut, tatăl meu era cel care nu spunea ce gândeşte. După decesul său, survenit în ianuarie 1998, cu puţin înainte de a împlini 89 de ani, acest lucru m-a preocupat destul de mult timp. Acum, când el nu mai este, mi-am dat seama cât de profund mi-a influenţat munca felul în care el a trăit şi cum m-a condus spre subiectul acestei cărţi. Tatăl meu m-a inspirat prin pasiunea lui pentru limbaj şi pentru cuvinte şi prin faptul că era un om glumeţ şi talentat. Dar cel mai mult m-a influenţat faptul că nu putea (sau nu voia) să-şi exprime părerea atunci când era absolută nevoie să o facă.

Ca o ironie a sorţii, tatăl meu şi-a pierdut efectiv capacitatea de a vorbi cu un an înainte să moară. Când am organizat serviciul memorial la noi acasă, soţul meu, Steve, mi-a propus să ascultăm o înregistrare în care tatăl meu spunea poveşti, casetă pe care o înregistrasem cu zece ani înainte, când el încă nu se mutase la căminul de bătrâni. La început m-am gândit că e o idee ciudată ca vocea unei persoane moarte să marcheze serviciului memorial al acelei persoane – mai ales dacă fusese prizoniera unei muţenii absolute în ultimul an de viaţă. Dar s-a dovedit a fi o sugestie minunată. Prietenii care s-au adunat la noi acasă în după-amiaza aceea au apreciat ocazia de a-l cunoaşte pe tatăl meu nu doar din amintirile noastre, ci şi ascultându-i vocea profundă, răsunătoare şi admirând felul în care îşi alegea cuvintele. Am fost deosebit de emoţionată să aud încă o dată glasul tatălui meu şi am ştiut că el ar fi aplaudat gestul de a-l fi adus astfel în prim-plan. Din moment ce

această carte a dospit în mintea mea de la moartea tatălui meu, mi se pare potrivit să împărtășesc mai multe despre viața lui, cel puțin despre partea legată de acest subiect. Bineînțeles, opinia fiecăruia dintre noi despre propriii părinți (sau, la drept vorbind, despre părinții oricărei alte persoane) e în mod necesar fragmentară, subiectivă și incompletă. Dar cred din tot sufletul că pasiunea mea de a ajuta oamenii să își găsească vocea își va dezvălui cursul în paginile următoare. Voi ilustra totodată ideea că această carte nu este doar un mijloc de a îmbunătăți comunicarea și conexiunile. Ea vorbește și despre a evita tragedia pierderii individualității.

CAPITOLUL 2

Lecţii de voce de la tatăl meu

Nu toţi bărbaţii îşi doresc să fie cap de afiş. Am realizat acest fapt simplu în copilărie, fiind martora mariajului părinţilor mei. Tatăl meu, Archie, era partenerul conciliant, în timp ce mama mea, Rose, lua toate hotărârile. Ea decidea cum vor fi împărţiţi şi cheltuiţi banii, cum vom fi crescute şi educate eu şi sora mea, ce tablouri vor fi agăţate pe pereţi şi aproape orice altceva. Archie o lăsa pe ea să hotărască dacă micul lui dejun consta dintr-un ou sau din două, dacă avea sau nu supliment la desert ori dacă primea felia arsă de pâine prăjită. Niciodată nu l-am auzit protestând, nici măcar atunci când mama i-a pregătit pentru prânz un sendviş cu resturile de fasole verde rămase de la masa de dinainte.

Ori de câte ori eu sau sora mea, Susan, aveam o întrebare sau trebuia să cerem permisiune pentru un anumit lucru, apelam la mama. La fel proceda şi Archie, care părea mulţumit de subordonarea lui aproape infantilă. După ce am crescut şi aveam deja o familie a mea, părinţii obişnuiau să ne viziteze în Topeka, statul Kansas. „Ce ţi-ar plăcea să mănânci la micul dejun, tati?" îl ispiteam eu. „Întreab-o pe mama ce pot să mănânc", îmi răspundea el afectuos, ca şi cum era absolut firesc să transfere această decizie unei autorităţi superioare.

Mama mea pretindea că nu are altă soluţie decât să-l trateze pe Archie ca pe un copil, pentru că el se comporta ca atare. Era încredinţată că el are nevoie să fie supravegheat pentru că fusese

prea răsfățat de mama lui și că, dacă ar fi fost lăsat de capul lui, ar fi luat de fiecare dată decizii greșite. De asemenea, era convinsă că el nu se putea schimba și că nu ne puteam aștepta la prea multe de la el. Archie participa activ, trup și suflet, la menținerea acestei imagini.

Și cu toate acestea, niciunul dintre cei care o cunoșteau pe mama mea nu ar fi descris-o ca pe o persoană autoritară, manipulatoare sau dominatoare. Pur și simplu, nu era așa. Mama era modestă, calmă și caldă, o persoană care te asculta cu atenție. În ciuda faptului că era o persoană foarte competentă, prefera să stea deoparte, să fie un public pozitiv pentru ceilalți. Tatăl meu era cel căruia îi plăcea să domine și să conducă, cel puțin în public.

Din acest motiv, nu ar fi complet adevărat – cel puțin nu în sens literal – dacă l-aș descrie pe tatăl meu ca pe un bărbat lipsit de voce. În realitate, avea o voce profundă, răsunătoare și se mândrea cu stilul lui profesoral, distins, de a vorbi. Fiind un povestitor înzestrat, fermecător și hazliu, el era oratorul când ne aflam în public sau în cazul reuniunilor de familie. Din când în când, îi „scăpau" declarații scandaloase, care deranjau anumiți oameni și o puneau în dificultate pe mama mea. „Ce *fund* mare are femeia asta!" exclama el zgomotos, când respectivul posterior se afla drept în fața noastră. În felul acesta, el protesta împotriva controlului mamei mele, justificându-l în același timp, de vreme ce gafele lui îi întăreau mamei credința că tatăl meu avea nevoie de o supraveghere constantă.

În spațiul privat al căsniciei și al familiei, Archie își găsea un refugiu în tăcere și în muzică clasică ori de câte ori o discuție devenea mai serioasă. Putea să dispară o seară întreagă sau tot weekendul în atelierul lui din subsolul casei noastre din Brooklyn, unde construia piese de mobilier și repara diverse obiecte. Tatăl meu iubea compania și conversația, dar nu avea niciun fel de relație apropiată, nicio experiență reală de a cunoaște cu adevărat o altă persoană și de a fi cunoscut de aceasta. Felul în care toate acestea au modelat experiența celor care își împărțeau viața cu el este confirmat de următoarea relatare.

Tăcerea tatălui meu

În vara dinaintea clasei a X-a, am lucrat în nordul statului New York, ca îndrumătoare de muzică și teatru într-o tabără pentru copiii cu dizabilități. Nu m-am înțeles deloc cu directorul taberei, dar iubeam copiii și provocările muncii mele de acolo. S-a dovedit a fi o vară excelentă – de fapt, acest lucru a fost valabil până înainte de ultima zi de tabără sau, mai precis, până în ultimele 15 minute, când am dat-o rău de tot în bară.

Tabăra se încheiase și tatăl meu venea să mă conducă acasă. Îl așteptam lângă geamantanele mele pregătite de drum, când unul dintre membrii echipei locale m-a strigat: „Hei, Harriet, n-ai vrea să conduci tractorul?" Niciodată nu condusesem nimic mai complicat decât un vehicul cu două roți, așa că nu știu ce m-a împins să urc în tractor sau ce l-a făcut pe el să coboare și să-mi strige indicații de jos, iar apoi să se facă nevăzut când am izbit mașina directorului, pentru că nu am găsit frâna. Directorul era furios pe mine, un lucru de înțeles; probabil că avea motiv. Mi-a rupt în față cecul de salariu și mi-a spus că nu voi primi niciun ban pentru toată munca mea de o vară. Mă dedicasem trup și suflet copiilor din tabără, dar nici nu mi-a trecut prin cap să mă apăr sau măcar să-mi închipui că aș fi avut de ce să o fac. Nu aveam nici cea mai mică idee despre chestiuni precum asigurarea pentru mașină, deci credeam că ruinasem întregul viitor financiar al bietului om și că sunt norocoasă că nu mă trimite să putrezesc în închisoare. În acest moment, și-a făcut apariția tatăl meu: automobilul făcut praf, directorul taberei scandalizat, iar eu stând rezemată de tractor, rușinată, umilită și înlăcrimată.

Ceea ce îmi amintesc cel mai bine din tot acel incident groaznic este că, pe tot parcursul lungului drum spre casă, tatăl meu nu a scos niciun cuvânt care să amintească despre evenimentele la care fusese martor. Îi citeam pe față dezaprobarea, dar nu a îndrăznit să pună vreo întrebare, cum ar fi: „Harriet, ce căutai în tractor?" sau măcar: „Ce s-a întâmplat?" Tăcerea mea se împletea cu a lui. Nu i-am spus „Îmi pare rău", de vreme ce nu căzuserăm

de acord că de fapt se întâmplase ceva pentru care mi-ar fi putut părea rău. Nici nu am oferit vreo descriere sau explicație pentru ceea ce se petrecuse. Nu am vorbit niciodată cu el despre incidentul acela, iar eu nu mi-am primit niciodată banii.

Așa a decurs comunicarea dintre noi în toată perioada în care am crescut în Brooklyn. Cât timp lucrurile erau calme și nu se întâmpla nimic ieșit din comun, el era fermecător și amuzant. Susan și cu mine avem amintiri minunate despre mese de familie la care ne delecta prin prezență și conversație. Dar dacă subiectul discuției avea o încărcătură emoțională, tatăl meu se închidea în sine.

Când avea de-a face cu lucruri și nu cu oameni, Archie se simțea în largul lui și era remarcabil de înzestrat. Susan a povestit în timpul serviciul memorial organizat pentru el: „Acea înțelegere intuitivă pe care cei mai mulți dintre noi o au pentru prieteni și relațiile de familie, pentru a ne înțelege cu colegii, Archie o rezerva motoarelor, uneltelor; manifesta înțelegere pentru electricitate, instalații și construcții, pentru felul în care toate lucrurile pot fi unite într-o bucată și desfăcute la loc". Putea repara sau construi orice fără nicio instrucțiune și, aparent, fără să dea greș – o însușire care mie și surorii mele ni se părea de domeniul magiei. Dar relațiile umane îl puneau în încurcătură atunci când depășeau nivelul zeflemelei.

„Nu merită efortul"

Tatăl meu ura confruntările mai mult decât orice altceva. Refuza, pur și simplu, să intre în conflict și părăsea încăperea dacă simțea că se apropie o ceartă. Niciodată nu l-am auzit ridicând vocea sau exteriorizându-și în vreun fel mânia. Mama mea, care crescuse cu spaima acceselor de furie ale tatălui ei, la început fusese atrasă de firea calmă a lui Archie, de devotamentul cu care acesta ținea cu tot dinadinsul să păstreze liniștea. Însă adesea calitățile care aduc doi oameni împreună coincid cu defectele de care aceștia se plâng mai târziu. „Nu vrea să se certe cu mine", obișnuia să spună mama mea. „Nu vrea nici măcar să discute

despre asta", *asta* însemnând orice subiect care aborda sentimente sau opinii contradictorii.

Tatăl meu nu evita doar furia și conflictul. În mod remarcabil, pretindea că niciodată nu experimentase toată gama de sentimente negative, inclusiv anxietatea, tristețea, depresia sau chiar banala îngrijorare. Așa cum era de așteptat, era total nepregătit atunci când trebuia să recunoască sau să reacționeze la viața emoțională a celorlalți. Când totuși vocea tatălui meu se manifesta, expresia lui de protest sau de rezistență, recunoașterea faptului că ceva nu este în regulă – toate astea erau transmise mai degrabă indirect, decât prin vorbe.

De exemplu, atunci când părinții mei aveau amândoi 47 de ani, mama a fost diagnosticată cu o formă gravă de cancer, despre care nu au vorbit niciodată. După cum povestea mama, Archie evita în totalitate subiectul, nu începea niciodată o conversație despre boala ei și refuza să se lase antrenat în vreuna. Pe vremea aceea, în societate erau încurajate tăcerea și negarea, iar cuvântul *cancer* era rareori menționat. Dar, chiar dacă ținem cont de atmosfera represivă a anilor '50, tăcerea tatălui meu era una extremă. Totuși, în tot timpul îndelungatului tratament și al recuperării mamei, Archie a ținut la distanță cancerul mamei mele cu o pereche de mănuși de menaj, din cauciuc, pe care le purta atunci când spăla vasele, după masă. Rose, care asocia aceste mănuși cu boala ei și cu experiența spitalicească, îl rugase să le pună deoparte după ce termina cu vasele. Tatăl meu, care era extrem de îngrijit și de ordonat, avea obiceiul de a pune toate lucrurile la locul lor. Dar de fiecare dată, cu precizia unui ceasornic, lăsa mănușile de cauciuc la vedere, pe bufet, ca mama să dea mereu cu ochii de ele. Dacă aș fi fost în locul lui Rose, le-aș fi aruncat imediat la coșul de gunoi, dar ele au rămas un subiect sensibil între ei. El răspundea cu aceleași două cuvinte reproșurilor ei zilnice despre mănușile care nu erau puse la locul lor: „Am uitat", zicea el. Iar mama continua să pună gaz pe foc, dându-le și mai multă atenție lui Archie și blestematelor de mănuși și plângându-se mie și lui Susan de purtarea lui.

Când venea vorba despre lucruri mari sau mărunte, Archie „uita" adesea să facă gestul corect și responsabil. Cuvinte precum *pasiv-agresiv* sau *manipulator* se potrivesc ca o mănușă comportamentului său, dar acești termeni peiorativi nu reușesc să acopere resorturile intime ale unei persoane. Nu vom simți nevoia să fim pasiv-agresivi dacă suntem stăpâni pe situație, capabili să ne exprimăm direct furia sau voința. Nici nu am avea nevoie să apelăm la manipulare dacă experiențele noastre trecute ne-ar încuraja să vorbim sincer. Archie nu își putea exprima și nici măcar nu putea admite teama că era posibil să o piardă pe Rose. Nu voia să își recunoască nici furia și nici durerea asociate acestei posibilități.

Mai târziu, ajunsă la vârsta adultă, l-am rugat pe tatăl meu să se gândească retrospectiv la acea perioadă dificilă, împărtășindu-i emoțiile mele de atunci, când aveam 12 ani, care erau emoțiile unui copil foarte speriat, și l-am întrebat despre experiența lui. De fiecare dată când deschideam subiectul, el pretindea că nu avusese nicio reacție. „Nu erai nici măcar puțin îngrijorat?" am cutezat să-l întreb, amintindu-i de pronosticul doctorului, care îi dăduse lui Rose o speranță de viață de aproximativ un an. Mama mea era atât de importantă pentru viața emoțională și funcțională a familiei noastre, încât era dificil să-mi imaginez cum am fi continuat să trăim fără ea. „Nu", mi-a răspuns tatăl meu, „n-am fost deloc îngrijorat. Am știut că se va face bine." În acest caz, a avut dreptate. Mama mea, care are acum 92 de ani, a trăit mai mult decât el.

Archie nu evita numai subiectele sensibile. De fapt, tatăl meu nu își exprima dorințele și părerile și nu spunea nimic din ce ar fi putut scoate în evidență diferențele dintre el și cealaltă persoană, diferențe de opinii care ar fi tulburat liniștea. Nu îmi amintesc să-l fi auzit vreodată spunând: „Nu, Rose, nu sunt de acord", ca pe urmă să-și mențină opinia neclintit. În schimb, el tăcea, păstra aparența unui acord și apoi, pe ascuns, făcea tot cum voia el. Când îl întrebam ce anume îl împiedica să își exprime punctul de vedere sau să o refuze pe Rose, îmi răspundea: „Nu merită să ne certăm pentru asta".

Tatăl meu, care știa atât de bine să își aleagă cuvintele, era mai degrabă îngrozit de ele. „Odată rostite, cuvintele nu mai pot fi retrase", obișnuia să-mi spună atunci când îl încurajam să își susțină punctul de vedere. „Dar, tată", protestam eu chiar și pe vremea când eram doar un copil, „cuvintele *bineînțeles* că pot fi retrase." Niciodată n-am priceput logica acestei platitudini. Nu era vorba de faptul că ne-am putea înghiți cuvintele, că ele ni s-ar duce înapoi pe gât, ca într-un desen animat care rulează invers, ci de ceea ce știam eu: cuvintele pot fi retrase, iar eu făceam acest lucru tot timpul. Mă lua gura pe dinainte, dar mai târziu îmi ceream scuze, explicam ce s-a întâmplat și totul era bine.

Tatăl meu însă nu făcea niciodată diferența dintre o ceartă inutilă și o poziție clară, adoptată în nume propriu. Își asuma o poziție de non-individualitate în toate relațiile lui importante, ceea ce însemna că dorințele, părerile, prioritățile și valorile lui deveneau negociabile atunci când erau supuse presiunilor relaționale. Tatăl meu alegea să mențină aceste relații în detrimentul individualității proprii, un model de comportament pe care îl adoptase cu mult înainte să o cunoască pe Rose și să se însoare cu ea.

Un portret de familie mai amplu

Mariajul părinților mei a fost urmarea a unei potriviri naturale. Mama mea, cel mai mare copil în familia ei de origine, era conducătoarea grupului ei de frați, în timp ce tatăl meu era cel care se lăsa condus, urmând-o îndeaproape, chiar și în perioada adolescenței, pe sora lui mai mare, care era înzestrată cu o voință puternică – așa încât erau adesea confundați cu un cuplu. Chiar și numai din această perspectivă, ușurința cu care Rose a preluat conducerea, iar Archie s-a conformat situației, este de înțeles. Ordinea nașterii este însă doar un fir din bogata țesătură a vieții noastre de familie și acest lucru nu ar fi suficient pentru a explica modul extrem al tatălui meu de a ceda în tot și în toate.

Archie și Rose erau amândoi copiii unor imigranți evrei veniți din Rusia, care trecuseră cu bine peste o serie inimaginabilă de gre-

utăți, începând cu părăsirea traumatizantă a țării lor de proveniență. Amândoi erau extraordinar de devotați mamelor lor și distanți față de tați. Amândoi erau „copilul special" al mamei. Dar, dincolo de aceste lucruri pe care le aveau în comun, fiecare dintre părinții mei ocupa o poziție foarte diferită în viața familiei lor de origine.

Rose era „cea mai responsabilă", „cea mai bună" și prietena cea mai apropiată a mamei ei. Avea un talent înnăscut pentru îngrijirea oamenilor și, practic, i-a crescut pe cei trei frați mai mici după ce mama ei a avut diverse probleme de sănătate, încă din tinerețe, și apoi a murit de tuberculoză, la vârsta de 44 de ani. Mamei mele, care făcea tot ce era de făcut fără să comenteze și fără să protesteze, i se părea firesc să își asume răspunderea pentru ceilalți. Nu apucase niciodată „să fie copil", conform spuselor ei. Aceste date pot induce ideea unei vieți încărcate de prea multe responsabilități și lipsuri, dar în relatările mamei despre trecutul ei nu se simțea deloc trauma, sentimentul de sacrificiu sau autocompătimirea. Ea vorbește despre rudele ei cu o dragoste și o căldură care te fac să fii mândru că aparții acestui clan remarcabil, o familie mare și pestriță. Cu cât împrejurările erau mai dificile, cu atât mai tare strângea rândurile familia aceasta de imigranți, atât de mândră și de unită. „Familia reprezintă totul" era crezul lor.

În familia lui Archie, consecințele neplăcute ale imigrării nu erau gestionate prin apropiere familială. Dimpotrivă, se părea că membrii familiei retrăiau consecințele pierderilor traumatizante pe care le suferiseră devenind pasivi – ceea ce însemna că recreau modelul pierderii anterioare în cadrul relațiilor de familie din noua țară. În cazul în care cineva se supăra, se deconecta de la relația de familie și nu mai revenea. Certurile nu erau tolerate, așa că, dacă te certai cu un membru al familiei, era posibil ca acea persoană să nu te mai ierte niciodată, să nu îți mai vorbească sau chiar să nu mai admită că există. Dacă iau în considerare ce a observat tatăl meu în primul și cel mai important grup din care a făcut vreodată parte,

cel al familiei sale de origine, nu e de mirare că deviza lui a devenit „Odată rostite, cuvintele nu mai pot fi retrase niciodată".

Archie, cel mai vârstnic băiat și mijlociul dintre cei trei copii, era și favoritul mamei sale. Nu deținea însă o poziție de responsabilitate în familie. După cum se povestea, fusese alintat, răsfățat excesiv și ținut pe lângă fusta mamei. Intensitatea cu care bunica s-a implicat în viața tatălui meu a fost cu siguranță cauzată de faptul că nu era legată de niciun membru al familiei ei de origine, iar mai târziu și-a pierdut soțul și singura fiică. Archie și mama lui erau ca doi siamezi.

Archie era fiul devotat al mamei sale. Era datoria lui să îi țină partea, să îi îndeplinească orice dorință și să îi fie un aliat fidel împotriva tatălui său, într-un mariaj plin de amărăciune, care nu a mers niciodată bine și care nici nu a durat mult timp. Archie nu își amintea să-și fi refuzat mama nici măcar o dată. Nu își putea aminti să fi fost vreodată în dezacord cu ea sau măcar să-i fi spus: „Știi, mamă, eu văd lucrurile altfel". „Nu ai avut *niciodată* o neînțelegere cu ea și nici nu ți-ai exprimat o opinie diferită de a ei?" îl întrebam eu. „Nu", răspundea el. „Așa ceva nu se făcea. N-avea niciun rost."

Poate că, dacă și-ar fi folosit propria voce când încă era copil, ar fi crezut că reprezintă un act de necredință și de trădare față de mamă și îi era teamă să nu fie abandonat. Archie și-a privit sora mai mare răzvrătindu-se împotriva autorității mamei lor și devenind, în mod ireparabil și dureros, înstrăinată de aceasta. Relațiile apropiate, rupte ulterior în noua țară, cuprindeau istoria unei pierderi și a unei suferințe profunde, care nu a fost niciodată supusă unei analize și nici măcar menționată. Simțind probabil intensitatea emoțională care începe să fiarbă într-o familie în care un membru refuză să-l valideze emoțional pe un altul, nimeni nu a întrebat-o nimic pe bunica despre familia ei de origine și despre trecutul ei, despre care nu vorbea niciodată.

Un triunghi imposibil

Când tatăl meu s-a căsătorit, lucrurile s-au complicat. Rose, care avea o atitudine plăcută şi se înţelegea bine cu toată lumea, a ajuns destul de repede să o urască pe mama lui Archie. O învinuia că stricase caracterul lui Archie, că îl răsfăţase prea tare şi că era o persoană imposibil de cicălitoare şi obsedată să controleze totul. Deşi tensiunea dintre cele mai importante două femei din viaţa lui creştea mereu, tatăl meu nu avea nici cea mai vagă idee cum să se descurce în acest triunghi relaţional. Mama lui spunea: „Trimite bani!" Rose spunea: „Nu trimitem niciun ban. Nu avem destui bani pentru familia noastră". Mama lui spunea: „Trebuie să te muţi în California, ca să mă ajuţi". Rose spunea: „Nu plecăm din Brooklyn". Archie, care nu era în stare să îşi susţină părerea în faţa niciuneia dintre ele, nici măcar în cea mai simplă circumstanţă, era prins acum într-o luptă a loialităţilor, care îl paraliza. Aflat în mijlocul acestui teren minat de intensitatea emoţiilor, era incapabil să-şi clarifice convingerea şi poziţia. Ideea de a se înstrăina ori de mama, ori de soţia lui era insuportabilă şi simţea că ar trebui să aleagă între cele două. A „rezolvat" problema spunându-le „da" amândurora (sau cel puţin nu a refuzat-o pe niciuna) şi comportându-se apoi în diverse moduri care mai de care mai ascunse şi mai pline de şiretlicuri, în încercarea de a le împăca pe amândouă.

De exemplu, când am vizitat-o pe mama lui, în Los Angeles, ea a insistat ca Archie să-şi caute o slujbă acolo, pentru că dorea ca el să se mute pe Coasta de Vest. În fiecare dimineaţă, Archie îşi îmbrăca hainele bune şi îi spunea că merge să îşi caute de lucru. În realitate, lua un autobuz către parc, de unde se întorcea abia seara. Mama mea era atât de supărată din cauza acestei şarade şi atât de furioasă pe soacra ei, pe care o învinuia pentru purtarea lui Archie, încât şi-a făcut valiza şi a plecat la Seattle, să stea la o prietenă. Pe atunci aveam numai patru ani şi îmi amintesc teribila stare de tensiune din familie. Modelul de conduită pentru Archie a devenit exprimarea prin comportament, mai degrabă decât prin cuvinte. Înfrunta ambele femei din viaţa

lui fără să-i țină piept, în mod direct, niciuneia. În acest fel însă, și-a pierdut respectul de sine.

PREȚUL TRĂDĂRII DE SINE: PENTRU EL ȘI PENTRU EA

Relațiile presupun concesii reciproce, dar apare o problemă atunci când în căsnicie sau în viața de familie unul dintre parteneri cedează mai mult decât este cazul să o facă. Când femeia este cea care își asumă mereu o poziție conciliantă, este posibil ca ea să sufere profund și poate ajunge în cabinetul unui terapeut, întrebându-se: „Ce nu e în regulă cu mine?" (în loc să întrebe: „Ce nu e în regulă cu relația mea?"). Însă ea nu pune în discuție ce înseamnă să fii femeie. Face ceea ce îi dictează modelul social, chiar dacă în prezent acest lucru o poate face să pară o caricatură a feminității. Din acest motiv, este posibil ca prețul tăcerii și al trădării de sine, reprezentat de toate aceste sacrificii existente atunci când o femeie nu vorbește, nu acționează, nu gândește clar sau nu rămâne ferm pe poziții, să nu fie resimțit foarte puternic pe moment. Ea face pur și simplu ceea ce femeile au făcut dintotdeauna, în calitate de mediator, de arbitru sau de reper stabil într-o furtună.

Cu toate acestea, în timp, prețul plătit este enorm. Când o femeie își pierde hotărârea de a vorbi în nume propriu și de a-și menține ferm poziția, poate deveni vulnerabilă la depresie, anxietate, migrene, furie cronică și amărăciune. Uneori, aceste simptome reflectă o căutare inconștientă a adevărului, forțând o autoevaluare mai sinceră, inclusiv o măsurare a gradului în care ea dă glas valorilor și dorințelor proprii și trăiește în acord cu ele. Așa cum spunea scriitoarea Kat Duff: „Uneori am impresia că ne-am pierde cu totul pe noi înșine, dacă nu ar exista manifestările noastre încăpățânate, necontrolate, care ne cheamă, ne obligă să ne venim în fire, să ne reorientăm către viața reală"[1]. Avem nevoie să dăm atenție înțelepciunii simptomelor trupurilor noastre și să încercăm să le decodăm semnificația, pentru că noi, femeile, ne-am obișnuit să ne mulțumim cu puțin, să rămânem tăcute, să negăm existența și importanța împrejurărilor neprielnice și apoi

să acordăm compromisurilor numele „viață". Dar trupurile, identitățile noastre profunde, subconștiente sunt mai greu de păcălit.

Spre deosebire de femeia tăcută, îndatoritoare, un bărbat care simte că nu își poate folosi vocea contrazice însăși definiția a ceea ce înseamnă să fii bărbat. În consecință, există posibilitatea ca el să încerce să își dovedească bărbăția în cele mai problematice moduri: va fi dur și agresiv, se va exprima mai degrabă prin gesturi decât prin cuvinte ori se va îndepărta emoțional de propriile relații și de persoanele apropiate. S-ar putea să se găsească într-o relație în care nu acceptă ca cineva să îi spună ce are de făcut, ceea ce înseamnă că nu își va permite să fie influențat sau măcar impresionat de partener(ă). Acestea sunt reacțiile obișnuite ale bărbaților, atunci când simt că nu sunt în stare să îndrepte lucrurile prin conversație sau să se exprime fără echivoc, cu hotărâre și convingere.

Pierderea vocii tatălui meu a fost un caz extrem, dar din această poziție privilegiată putem vedea clar chiar și cele mai banale lucruri. Ne putem identifica cu dilemele de care s-a lovit el. Este posibil să tolerăm, în loc să negociem cu un membru al familiei, consolându-ne cu gândul: „Nu merită să ne certăm pentru asta". Este posibil să ridicăm ziduri în jurul acelor părți ale personalității noastre pe care nu ne simțim confortabil să le aducem într-o relație. Ne putem proteja alegând distanțarea în defavoarea unei conexiuni adevărate. Există posibilitatea să fim captivi într-un triunghi familial instabil. Poate că încă suferim în urma unor pierderi ascunse. Putem fi afectați de o durere surdă, despre care nu vorbește nimeni, iar aceasta poate viza inclusiv suferința cauzată de faptul că strămoșii noștri au fost imigranți sau de alți factori traumatizanți. În sfârșit, am putea fi obligați să uităm lecțiile despre tăcere și despre exprimarea răspicată, pe care le-am învățat de la familiile noastre de origine – sursa primei noastre schițe despre cum se gestionează o relație.

CAPITOLUL 3

Familia noastră de origine: aici am învăţat să (nu) vorbim

Înainte de toate, suntem fii sau fiice. Relaţiile din familia noastră de origine sunt cele mai importante din viaţă şi nu sunt niciodată simple. În acest punct, descoperim căror gânduri şi sentimente putem da glas sau pe care măcar le putem declara ca fiind ale noastre.

Familia tatălui meu se afla, în mod evident, destul de sus pe scara disfuncţionalităţii atunci când se punea problema ca vocea membrilor săi să fie auzită. Chiar şi adulţi fiind, el şi fraţii lui nu au avut curajul de a-i pune mamei lor o întrebare simplă: „Mamă, ai fraţi sau surori?" sau „Ne poţi spune numele părinţilor tăi?" Ca reacţie la atmosfera tensionată din familie, îşi cenzurau curiozitatea, îşi limitau percepţiile şi urmau politica de confidenţialitate de tipul „Nu întreba şi noi nu îţi vom răspunde", după care se conducea familia lor. Copiii înţeleg la un nivel profund, în mod automat, lucrurile pe care nu trebuie să le spună, despre care nu trebuie să povestească şi pe care nici măcar nu trebuie să şi le amintească. Totala lor dependenţă emoţională şi economică le induce un devotament puternic, inconştient, faţă de regulile nescrise ale familiei. Mai târziu, în viaţa adultă, ei pot rămâne tributari acestei tăceri sau vor încerca să îşi valideze apartenenţele prin crearea unei pseudoidentităţi.

Cu toţii avem în minte imaginea familiei perfecte – un refugiu sigur, de iubire necondiţionată, în care putem împărtăşi cele mai ascunse secrete şi adevăruri şi în care ceilalţi membri ai familiei vor asculta cu empatie şi deplină înţelegere. Haideţi să aruncăm o privire mai atentă felului în care arată, cel puţin în teorie, o asemenea familie. Să contemplăm acest ideal familial ne-ar putea face să ne simţim oribil, dacă ne raportăm la familia reală în care ne-a fost dat să trăim.

O PRIVIRE SUMARĂ ASUPRA FAMILIEI IDEALE

Familia ideală încurajează dezvoltarea vocii autentice a fiecărui membru al său, punând accent pe sentimentul de unitate şi de apartenenţă (acel „noi"), dar respectând, în acelaşi timp, caracterul distinct şi diferenţele dintre membrii săi individuali („eu"-ul). Părinţii stabilesc regulile după care se desfăşoară educaţia copilului, dar nu încearcă să controleze emoţiile sau ideile acestuia. În acest fel, se creează un spaţiu sigur, în care copiii se simt liberi să se exprime fără oprelişti şi să fie ei înşişi.

Membrii familiei se simt bine atunci când îşi împărtăşesc deschis gândurile şi sentimentele, chiar şi când este vorba despre subiecte cu mare încărcătură emoţională, fără a fi deranjaţi de diferenţele dintre ei. Informaţiile sunt exprimate liber, punctele de vedere diferite sunt respectate, iar chestiunile dificile sunt dezbătute deschis. Atmosfera emoţională a vieţii de familie este caldă, spontană şi relaxată, aşa încât, în timp, copiii au curaj să pună întrebări directe despre toate lucrurile care îi preocupă. Copiii au încredere că părinţii lor le vor spune adevărul despre lucrurile importante sau că, atunci când va fi cazul, vor preciza că unele subiecte sunt prea delicate şi nu se pot discuta la momentul respectiv. Copiii sunt înţeleşi obiectiv, văzuţi drept ceea ce sunt cu adevărat, şi nu prin oglinda deformată a ceea ce un părinte se teme că îşi propune ori îşi doreşte ca cel mic să fie.

Părinţii au o relaţie bogată unul cu celălalt şi cu familiile lor de origine şi se află într-un parteneriat activ, de egalitate, în care

conflictul poate fi abordat în mod creativ și rezolvat. Ambii părinți sunt capabili să își exprime punctul de vedere și depășesc neînțelegerile discutându-le. Din când în când, are loc o răbufnire sănătoasă (numai părinții disfuncționali nu se ceartă niciodată), dar după aceea adulții își controlează reacțiile și își cere scuze sincer, atunci când este necesar. Nu este nevoie ca vreunul dintre membrii familiei să nege sau să treacă sub tăcere un aspect important al identității sale pentru a fi acceptat și ascultat.

De vreme ce descriu aici un „ideal" ipotetic, de ce să nu adaug că universul i-ar zâmbi cu siguranță unei asemenea familii și ar binecuvânta-o cu o porție bună de noroc? Nimic cu adevărat rău nu i s-ar putea întâmpla cuiva din această familie. Sau, dacă totuși se va întâmpla ceva rău, membrii familiei se reunesc, analizează calm evenimentele și apelează la resursele lor generoase, atât din interiorul, cât și din exteriorul familiei, pentru a depăși criza și a o transforma într-o experiență pozitivă, de dezvoltare.

REALITATEA INTRĂ ÎN SCENĂ

Probabil că vă veți simți ușurați să aflați că această familie perfectă nu există. În toți anii mei de practică clinică, care nu sunt puțini, nu am întâlnit nicio familie care să se potrivească măcar de departe acestei descrieri sau, cel puțin, nu tot timpul. Bineînțeles, nu am întâlnit toate familiile din lume. Dar știu cu siguranță că familia este un sistem sensibil, care reacționează la stresorii previzibili ai vieții (cum ar fi nașterea și momentul în care copiii ajung să trăiască pe cont propriu) și la stresorii neanticipați (bolile cronice, moartea prematură a unui membru al familiei, lipsa unui loc de muncă). Totodată, în evoluția unei familii s-au petrecut multe evenimente dureroase cu mult înainte ca noi să intrăm în scenă, iar atunci când problemele dintr-o generație rămân nerezolvate, ele reapar în generația următoare (sau sunt preluate de aceasta). Nu în ultimul rând, forțele puternice ale rasismului, sărăciei, homofobiei și inegalității de gen afectează profund viața de familie.[4]

În viața de zi cu zi, niciun părinte nu poate crea un climat emoțional perfect, care să funcționeze asemenea unei sere, oricât de mult ar apela la conversații directe și la cultivarea unei voci autentice. Fiecare familie are probleme despre care nu se poate discuta în mod productiv – sau care nici măcar nu pot fi menționate –, din cauza tensiunilor actuale sau a unor vechi neînțelegeri. De asemenea, părinții proiectează mult, făcând confuzie între copiii lor și propria persoană sau asemănându-i cu alți membri ai familiei. Proiecția devine generalizare („Kevin are mereu o atitudine irresponsabilă, la fel ca tatăl lui"), apoi un diagnostic și, în cele din urmă, o profeție autoîmplinită. Kevin poate că are într-adevăr dificultăți în a se comporta responsabil, dar etichetarea („irresponsabil") și concentrarea excesivă asupra problemei lui îl pot încadra pe acesta într-o schemă rigidă, care i se aplică automat, scoțând din discuție alte teme sau posibilități de dezvoltare ale personalității sale.

O femeie care făcea terapie cu mine era considerată „fata veselă" a familiei, un rol care îi fusese atribuit în mod rigid. La cel mai mic semn de tristețe, mama îi spunea: „Cine e fata asta nefericită? Bea a mea nu e așa! Bea a mea are tot timpul un zâmbet fericit! Hai s-o alungăm pe fetița asta bosumflată, ca să se poată întoarce *adevărata* mea Bea". Mama ei era îngrozită să vadă cel mai mic semn de depresie la fiica sa, pentru că, anterior, propria mamă fusese prinsă în ghearele unei suferințe devastatoare, de care nu putuse scăpa niciodată. Când Bea era în mod vizibil într-o stare proastă, mama ei făcea eforturi disperate să o înveselească și să o facă să aibă „gânduri vesele". Ca adult, în loc să se refugieze în tăcere și să suprime aceste aspecte importante ale trăirilor sale, Bea a înfruntat dificultatea de a-și împărtăși sentimentele de tristețe și deprimare cu oamenii care îi erau dragi.

Echilibrând polaritățile

Părinții nu își propun să reducă la tăcere vocea copilului lor sau să îi îngrădească potențialul. Dar atunci când anxietatea ajunge la un nivel prea ridicat și devine cronică, până și cea mai

descurcăreață persoană poate reacționa neadecvat. Părinții acționează exagerat sau nu acționează destul, se îndepărtează prea tare sau supraveghează prea strict, spun prea mult sau prea puțin. Când studiezi un sistem afectat de stresul cronic, extremele devin evidente imediat: părinții sunt intransigenți și autoritari sau, dimpotrivă, familia se comportă ca un organism protoplasmatic, fără ierarhie și granițe clare. Liniile de comunicare se închid sau informațiile se revarsă necontrolat, iar în acest timp copiii sunt expuși la anxietățile adulților. Părinții se comportă ca și cum ar fi un singur trup și un singur suflet sau, dimpotrivă, sunt atât de polarizați, încât nu pot ajunge la un acord cu privire la modalitatea optimă de a gestiona comportamentul dificil al copilului. Căsnicia se poate bloca din cauza distanțării prea mari sau a intensității relației dintre parteneri. Aș putea continua la infinit cu acest subiect, dar ceea ce vreau să subliniez este faptul că anxietatea împinge și mai departe polarizarea și ne duce la extreme, așa încât membrilor familiei le este greu să discute calm despre orice alt subiect în afară de sport sau vreme – iar uneori nici măcar despre sport.

Unii au norocul să se fi născut într-o familie în care ambii părinții au un nivel ridicat de maturitate emoțională, mențin legături strânse cu familiile lor de origine, sunt uniți, iar norocul îi ajută din plin. Aceste aspecte contribuie la crearea unui climat emoțional calm, în care membrii familiei se pot exprima deschis. Dar orice familie poate deveni disfuncțională (în lipsa unui termen mai potrivit) dacă are ghinionul să treacă prin perioade mai proaste și dacă nu există un cerc de oameni iubitori care să o înconjoare, oferindu-i sprijinul economic și social indispensabil în asemenea situații. În viața de familie se petrec nenumărate lucruri generatoare de stres, iar acestea macină conexiunea, blochează angajamentul adevărat și membrilor săi le este greu să comunice spontan și cu vioiciune – sau chiar să comunice, pur și simplu. Până și efortul zilnic de a fi tu însuți devine imposibil de susținut atunci când atmosfera emoțională din familie este prea încărcată, și cu atât mai mare devine provocarea traiului împreună.

COMPLEXITATEA FAMILIILOR REALE

Poate că vă simțiți puțin deprimați în momentul acesta, pentru că, pe o scară de la 1 la 10 a vieții de familie sănătoase, familia în care ați crescut ar obține un 2, maximum un 3. Poate că nu v-ați putut manifesta pe deplin din lipsa accesului la un spațiu de exprimare deschis. Ei bine, nu vă descurajați! V-ar putea ajuta gândul că familiile cărora voi le-ați acorda o notă de 9 sau de 10 arată, probabil, mult mai bine pe dinafară decât din interior. Tind să fiu de acord cu autoarea Mary Karr, care definește o familie disfuncțională drept „orice familie compusă din mai mult de o persoană". Totul e o problemă de gradație, deși trebuie să recunoaștem că între un pic mai mult și un pic mai puțin există totuși o mare diferență.

De fapt, propun să renunțăm cu totul la scara de evaluare. Aceasta nu se poate conforma experienței noastre de viață; viața reală este complicată, dezordonată, imposibil de cuantificat, dependentă de contexte, plină de paradoxuri și de contradicții. Tatăl meu, de exemplu, era un om cât se poate de opac din punct de vedere emoțional, mereu închis în cochilia lui. Dar nemaipomenitul lui simț al umorului și calmul imperturbabil (partea pozitivă a neimplicării emoționale), aspecte care îl ajutaseră să evadeze din familia sa complicată, contribuiau la menținerea unei atmosfere mai mereu relaxate în casa noastră, ba uneori chiar de o veselie de nestăpânit. După cum a spus sora mea, Susan, cu ocazia serviciului memorial al tatălui nostru: „Avem cu toții atâtea amintiri fericite despre vremurile bune în care noi patru stăteam la masa de seară, spunând glume și povestind, râzând până la lacrimi! O masă era un adevărat succes dacă mama ajungea în cele din urmă să râdă până când nu mai era în stare să articuleze cuvintele".

Conversațiile se desfășurau liber în jurul mesei noastre din Brooklyn. Este drept că niciodată nu aminteam de diagnosticul de cancer al mamei sau despre orice altceva de genul acesta. Dar nu eram crispați. De exemplu, Susan (care acum este om de știință) ne delecta cu detalii mai puțin cunoscute despre disecția broaște-

lor sau ascultam cu toții, vrăjiți, o poveste fascinantă de-a ei despre o anumită specie de balenă, al cărei penis lung de aproape trei metri este prevăzut cu un os ce poate fi folosit drept cârjă. Toate astea se întâmplau în perioada tăcerii represive din anii '50, dar noi eram o familie progresistă. Îmi aduc aminte perfect de tăcerea șocată din casa unei prietene când, fiind elevă în clasa a V-a, am reprodus la cină poveștile cât se poate de interesante ale surorii mele. Nu m-au mai invitat niciodată la ei.

Archie era capabil să înțeleagă o glumă, chiar și una proastă. Într-o zi de 1 aprilie, Susan și cu mine ne-am trezit dimineața devreme și am pus sare în zaharniță (aveam 10, respectiv 5 ani). Tata a scuipat prima înghițitură de cafea cu atâta violență, încât mama a crezut că soțul ei înnebunise. Așa că a luat și ea o gură din cana lui și a reacționat identic, ceea ce ne-a făcut pe toți patru să râdem cu lacrimi atunci când mica noastră păcăleală a fost descoperită. Deschiderea totală către umor și zeflemea din familia noastră îmi ușura sarcina abordării subiectelor dificile cu Archie mai târziu, când, adult fiind, mi-am făcut un obicei din a dinamita lunga tradiție a tăcerii și distanței în relația dintre noi.

Fiecare membru al unei familii are puncte forte și puncte slabe, calități și slăbiciuni. Este valabil indiferent de tipul de familie: familii monoparentale, familii cu părinți vitregi, familii LGBT. Familiile, ca și oamenii care le compun, sunt întotdeauna mult mai complexe decât poveștile pe care le spunem despre acestea sau decât etichetele pe care le aplicăm pentru a le descrie.

CARE E MOȘTENIREA VOASTRĂ DE FAMILIE?

Familiile din medii culturale și etnice diferite tind să aibă tabuuri conversaționale diferite. Avem cu toții o tradiție familială care evoluat de-a lungul mai multor generații, iar această tradiție dictează dacă e bine sau rău să te lauzi, să te plângi, să ceri ajutorul, să protestezi vehement, să devii sentimental, să dorești să fii în centrul atenției, să te pui pe primul loc sau să ierți pe cineva care ți-a făcut un rău.

E interesant să te gândești cum ne modelează această amprentă culturală vocea, în bine sau în rău.[2] Să luăm în considerare, de exemplu, accentul pe care îl pun anglo-saxonii protestanți pe optimism, pe stoicismul plin de bucurie, pe încrederea în propriile puteri, pe inițiativa individuală și pe capacitatea de a-ți rezolva singur problemele. Așa cum remarcă terapeutul de familie Monica McGoldrick, aceste persoane se descurcă bine atâta vreme cât dorința de autodepășire și sprijinirea pe propriile competențe și inițiative îi duc acolo unde își doresc să ajungă. Dar aceleași abilități pot deveni un dezavantaj în cazul în care intervine o criză ce nu poate fi „rezolvată" – de exemplu, o boală cronică sau moartea prematură a unei persoane. Într-o asemenea situație, este posibil ca membrii familiei să aibă dificultăți în a-și exprima durerea și vulnerabilitatea, în a accepta ajutorul oferit, a-și recunoaște dependența unul de altul și a se sprijini reciproc pentru a gestiona suferința. În astfel de situații, membrii familiei se vor izola unii de alții, vor fi lipsiți de voce și blocați în trecut dacă au o atitudine negativă în ceea ce privește exteriorizarea oricăror emoții.

Spre deosebire de cazul de mai sus, gândiți-vă la valorizarea ideii de comuniune, a expresivității emoționale, la aprecierea atitudinii de tipul „avem grijă de ai noștri", caracteristice multor familii italo-americane. Devotamentul familial și relațiile apropiate între membrii familiei sunt tradiții demne de laudă și respect. Dar să analizăm împreună felul în care aceleași idei pot îngreuna tentativa unui membru al familiei de a-și cunoaște și exprima limitele.

Devotamentul familial: ce-i prea mult strică

Maria, o femeie casnică, cu doi copii, tocmai își sărbătorise cea de-a 40-a aniversare atunci când soțul ei și-a adus mama vârstnică să locuiască împreună cu ei. Serviciul lui presupunea deplasarea frecventă în alte orașe, iar marea lui familie italo-americană era răspândită pe distanțe mari, așa încât Maria rămânea principala (de fapt, singura) persoană care o îngrijea pe mama lui. Maria a început să absoarbă mai multă anxietate decât putea gestiona,

dar nu se simţea îndreptăţită să se plângă, crezând că este normal să facă faţă situaţiei. Mai mult decât atât, trăia cu convingerea că soţul ei nu i-ar fi putut spune mamei sale că această situaţie nu mai poate continua şi nu voia nici măcar să ia în considerare ideea de a-l pune într-o situaţie imposibilă.

Deoarece se simţea tot mai epuizată fizic şi psihic, Maria a început să i se plângă soţului. Dar o făcea ineficient, într-o manieră care îl invita să nu acorde mare importanţă reproşurilor ei. Maria se simţea tot mai demoralizată şi dezorientată, pe măsură ce intra în rolul nevestei cicălitoare, irascibile şi nesuferite. De fapt, ea dorea să îşi protejeze soţul şi, în consecinţă, nu reuşească să adopte o poziţie fermă. De exemplu, nu îi spunea: „O iubesc pe mama ta, dar mă simt atât de obosită şi de epuizată, încât nu mai pot continua să am grijă de ea" sau: „Vreau să o ajut pe mama ta, dar nu o pot face singură. Trebuie să cerem ajutor şi să ne gândim şi la alte opţiuni".

Soacra Mariei s-a mutat în cele din urmă într-un cămin cu asistenţă permanentă, dar numai după ce Maria a fost internată pentru scurt timp la psihiatrie, din cauza stresului de a fi principalul îngrijitor al soacrei sale. În timpul primei şedinţe de terapie, ea mi-a mărturisit: „Îi mulţumesc lui Dumnezeu că psihiatrul care m-a internat i-a spus soţului meu că nu mai pot avea grijă de mama lui. Eu nu i-aş fi putut spune asta niciodată". Bineînţeles că ea găsise o modalitate de a-i face pe soţul şi pe soacra ei să înţeleagă că situaţia depăşise de mult o anumită limită. Dar femeia aceasta puternică fusese în stare să îşi recapete controlul doar pierzându-l – făcând ea însăşi o scurtă incursiune în lumea bolilor mintale. Într-o familie în care femeile avuseseră *întotdeauna* grijă de părinţii ajunşi la o vârstă înaintată, Maria nu era capabilă să-i spună direct soţului ei: „Nu mai pot continua să fac asta".

Este un păcat să te lauzi şi să ieşi în evidenţă?

Este util să ne gândim la diferenţele dintre „tradiţiile" familiale, chiar şi în cazul subiectelor mărunte, apărute în cursul conversaţiilor cotidiene. Altfel, este uşor să ne supărăm pe cineva

din cauză că felul în care vorbește sau tăcerea acestuia nu ne este pe plac. De exemplu, am două prietene ambițioase, cu rezultate profesionale remarcabile, care, atunci când se află în public, își minimalizează intenționat realizările. În general, mă deranjează situațiile în care femeile își ascund talentele sub obroc sau se comportă defensiv în legătură cu propriile realizări („Da, este o onoare să fiu o laureată a Premiului Nobel, dar am fost doar foarte norocoasă și, de fapt, îmi place să stau acasă și să fiu mama lui Jake și a lui Annie.")

Nu mă refer la faptul că aș vrea să am prietene lăudăroase, ci la dorința mea ca acestea să își valorizeze realizările, să își asume faptul că sunt ambițioase și să vorbească despre aspectele pozitive ale muncii lor. Cred că, dacă ar proceda așa, ar fi un lucru bun și pentru ele, și pentru lume, în general. Atunci când nu ne putem exprima deschis mândria pentru realizările, succesul și munca noastră bine făcută, există un preț, oricât de mic. La fel stau lucrurile atunci când ne raliem la concepția dezastruoasă conform căreia femeile trebuie să-i protejeze și să-i sprijine pe ceilalți, negându-și aspirațiile și ascunzându-și calitățile. În plus, modestia poate deveni doar o altă formă de aroganță.

Când mă irită atitudinea acestor prietene, îmi este de folos să îmi aduc aminte că originile noastre etnice diferite au un rol în această tensiune. Familia anglo-saxonă protestantă a unei prietene consideră că este un păcat să te lauzi, fie și dacă ai niște strămoși remarcabili. A ieși în evidență și a te da în spectacol erau acțiuni pe care părinții ei nu le aprobau; aceștia o îndemnau să se afirme fără ostentație și să nu atragă atenția asupra ei. Cealaltă prietenă a mea îmi spune că „a te da mare" este cel mai mare tabu în familia ei irlandeză. Spre deosebire de aceste persoane, familia mea de evrei considera că este un păcat atunci când copiii *nu* le dau părinților un motiv să se mândrească, iar eu și Susan eram încurajate să strălucim. În familia noastră a înscrie un gol avea o valoare mai mare decât să fim bune colege de echipă, așa cum părinții prietenelor mele se așteptau din partea lor.

Tatăl meu nu a ezitat niciodată să se laude cu rezultatele fiicelor lui – oricui voia să-l asculte – şi ne umfla ostentativ realizările, de parcă materialul existent nu ar fi fost de ajuns. Asta îmi aminteşte de povestea unei mame evreice, doamna Kovarsky, care plimba într-o zi un cărucior în care erau doi băieţei. „Bună dimineaţa", o salută un trecător. „Ce băieţi drăguţi! Ce vârstă au?"

„Doctorul", a răspuns doamna Kovarsky, „are trei ani, iar avocatul, doi."

Tatăl meu a avut doar fete, dar povestea îmi sună cunoscut.

Este bine să vă faceţi temele şi să aflaţi de unde au emigrat strămoşii voştri, ce vârstă aveau când au emigrat, pe cine au lăsat în urmă şi cum s-au descurcat. Cu cât vă cunoaşteţi mai bine propria istorie, cu atât e mai uşor să funcţionaţi fiind autentici şi să vă simţiţi mai siguri de propria poveste. Dramaturgul Maria Cebulska mi-a povestit cât de uşurată s-a simţit atunci când şi-a vizitat rudele din Polonia şi a descoperit o ţară unde oamenii reacţionau la fel de pasional ca şi ea. Rudele ei plângeau când îi urau „noapte bună" şi o întâmpinau dimineaţa cu zâmbetul pe buze, fredonând. „Emoţiile mele intense au primit validare", explică ea. „După ce m-am întors, am încercat să nu mă mai comport aşa de mult ca o persoană albă-anglo-saxonă-şi-protestantă şi am încetat să îmi ascund mâinile, în dorinţa de a mă împiedica să gesticulez. Încă îmi este de ajutor să-mi aduc aminte, să revizitez în memorie oamenii aceia din ţara de unde provin".

Generalizările poartă cu ele, desigur, riscul de a simplifica oamenii, de a-i încadra în stereotipuri şi de a-i împiedica să se ridice şi să iasă la suprafaţă. Există o mare diversitate în orice grup şi nenumărate excepţii pentru fiecare regulă. În plus, mulţi dintre noi nu ştiu ce să bifeze în rubrica ce ne întreabă despre originea strămoşilor noştri, pentru că suntem produsul unor tradiţii multietnice şi multirasiale complicate. Dar, dacă nu ştim nimic despre culturile şi tradiţiile diverşilor oameni, am putea avea tendinţa de a atribui prea multe caracteristici patologice

propriei familii sau acelei persoane ori acelui grup care spune prea multe, prea puține sau în mod greșit.

Puterea culturii dominante

Un alt înțeles al *culturii* este „cultură dominantă", care se schimbă în funcție de climatul economic, social și politic al momentului. Grupurile dominante, privilegiate cataloghează anumite subiecte și experiența unor familii în seria lucrurilor despre care nu se poate vorbi sau despre care pur și simplu nu s-a vorbit, care nu au fost ascultate sau care, oricum, nu contează.

Multe dintre subiectele de conversație care astăzi sunt considerate normale erau învăluite în tăcere pe vremea copilăriei mele, în anii '50. Existau anumite împrejurări despre care nu se vorbea, cum ar fi diagnosticul de cancer al unui părinte, adopția unui copil de către un cuplu infertil, dragostea dintre două femei, un copil născut de o femeie necăsătorită sau violența familială. Printre lucrurile despre care nu se vorbea se numărau, de exemplu, furia unei mame la adresa copilului ei sau dorința acesteia de a-și împlini ambițiile, de a duce o viață plină de aventuri, fără a se limita la rolul tradițional asociat unei femei în familie.

Astăzi, această secretomanie și tăcerea privind unele subiecte ar fi neobișnuite, pentru că există mai multă informație disponibilă și mai puțină stigmatizare a anumitor chestiuni. Să fim, așadar, recunoscătoare pentru progresul social, care ne-a oferit drepturile civile, drepturile femeilor, drepturile LGBT și care a produs mișcarea de reformă a sistemului de adopție. Istoria acestor mișcări demonstrează că oamenii pot schimba și extinde sensurile limitate și stigmatizante pe care cultura dominantă le atribuie anumitor subiecte sau grupuri de oameni.

Pe măsură ce noțiuni noi se dezvoltă și sunt acceptate sau chiar devin normă, tot mai multe persoane ies în față ca să-și proclame adevărul, să ofere o descriere mai corectă a vieții lor. Indivizi, familii și întregi comunități care înainte erau considerate dezonorate pe plan social, încep să își dezvolte o identitate bazată

pe o voce autentică și pe renunțarea la tăcere, la ascunderea adevărului, la stigmatizare și la rușine. Atunci când luptăm împreună împotriva marginalizării și a stigmatizării din miturile culturii dominante se creează spațiu pentru o conversație mai sinceră privind cele mai ascunse colțuri ale vieții de familie.

FAMILIA NOASTRĂ DE ORIGINE

Nici măcar nu voi încerca să leg lucrurile laolaltă prin intermediul unor concluzii binevoitoare, precum: „Dacă ai crescut într-o *asemenea* familie, dezvoltarea vocii tale va fi afectată *așa și așa*, și iată șase pași prin care să rezolvi problema". Formule ca aceasta nici măcar nu zgârie suprafața complexității experienței umane și a modurilor unice în care copiii reacționează la familiile lor.

Familia ne-a fost dată; astfel, nu am avut niciun cuvânt de zis pentru a alege în care familie aterizăm. Dacă există un dram de dreptate în toate acestea, atunci el se găsește în faptul că nici părinții noștri nu ne-au ales pe noi. Nu au avut nicio idee la ce se înhamă atunci când ne-au adus pe lume sau ne-au adoptat, iar ei sunt, de asemenea, legați de noi pentru totdeauna. În plus, a fost necesar ca și părinții noștri să gestioneze o istorie a propriei familii, care nici ea nu a depins de alegerea lor.

Însă aici putem găsi și un aspect dintre cele mai liniștitoare. E mare lucru să faci parte dintr-o familie reală, umană, imperfectă. Relațiile de familie imperfecte, care produc suferință, sunt parte a experienței de dezvoltare și chiar și o experiență negativă este o sursă de învățare. Dacă ar fi să explic faptul că am ales profesia de psiholog și de scriitor și claritatea vocii mele (atunci când vocea mea *este* clară), ar fi necesar să atribui o contribuție la fel de importantă atât detaliilor mai dureroase din copilăria mea, cât și enormei puteri și rezistențe la șocuri a familiei mele. Nu este vorba doar de faptul că luăm contact cu secretele și tăcerile din familia noastră și învățăm ce să *nu* facem. E vorba și de faptul că spiritul omenesc este remarcabil, imprevizibil și nu ascultă de reguli.

Mulți copii reacționează la tăcerile dureroase sau la intensitatea emoțiilor din trecutul lor dezvoltând o mare tărie de caracter sau talentul deosebit de a vorbi curajos și la obiect.

Străduania de a ne regăsi vocea alături de membrii familiei noastre de origine poate fi o experiență de învățare extraordinară. Nu i-am ales pe oamenii aceștia dificili, dar, ca adulți, de noi depinde acum felul în care alegem să vorbim cu ei. Marele drum al schimbării trece prin observația atentă și schimbarea rolului în conversațiile din familie. Cu alte cuvinte, dacă învățăm să vorbim clar și să răspundem altfel mamei sau surorii noastre, care sunt ființe dificile, atunci ne va fi foarte ușor să o facem în alte relații.

În încheiere, adaug că nu există o voce mai specială, care s-ar fi putut dezvolta liber dacă familia noastră nu ne-ar fi tăiat aripile. E important să ne amintim că sinele nostru se reinventează continuu prin interacțiunea cu ceilalți. Fiecare relație este un laborator în care ne putem exersa folosirea vocii în modalități sau pe tonuri inovatoare și unde putem observa rezultatele experimentelor noastre. Este necesar ca unii dintre noi să exerseze exprimarea propriei puteri. Unii dintre noi au nevoie să se obișnuiască cu faptul că sunt vulnerabili. Nu contează de unde începem.

CAPITOLUL 4

Ar trebui să vă dezvăluiți punctele vulnerabile?

Sunt o persoană destul de comunicativă, iar odată cu trecerea timpului am devenit chiar mai deschisă față de oameni. Înaintarea în vârstă aduce cu sine senzația reconfortantă că lucrurile pe care le credeam cât se poate de jenante sau bizare (mai ales în legătură cu noi înșine) sunt, de fapt, aproape general valabile – sau, dacă nu, măcar știi că și ceilalți au propriile secrete jenante sau bizare. Înțelegerea treptată a faptului că nu suntem unici ne ușurează decizia de a dezvălui celorlalți cine suntem cu adevărat și cum am ajuns aici.

De curând, am găsit jurnalul meu secret, pe care îl țineam în clasa a VI-a, și le-am citit din el, la o cafea, bunelor mele prietene Emily și Julie. Cu o săptămână înainte, căzuserăm de acord să aducem fiecare câte un fragment din ceea ce obișnuiam să scriem – sau orice altceva semnificativ din trecut, ca să facem schimb de experiențe –, într-un fel de variantă adultă a jocului „arată și povestește". În pasajele din jurnalul pe care alesesem să-l aduc la cafenea, propoziția „Îl iubesc pe Michael Howard Sacher" umple paginile din iulie până în august, repetându-se (e notat în jurnal) de 961 de ori. Pe primele pagini sunt lipite un șiret al tenișilor lui Michael, o agrafă pe care el o îndoise pentru a mă plesni cu ea, un test de ortografie și o compunere, pe care cel mai probabil i le luasem din bancă, o etichetă de la chiloții lui (întâmplarea despre cum am ajuns în posesia acestui obiect e prea lungă ca să o

povestesc aici) și așa mai departe. Mai erau unele pasaje fabuloase, precum cel pe care l-am citit prietenelor mele:

> După ore, Marla și cu mine ne-am bătut cu zăpadă cu Eddie B. și cu Jonny L. Jonny mi-a frecat fața cu zăpadă de patru ori și mi-a aruncat bulgări de zăpadă în gură, în urechi, sub fustă; aveam atâta zăpadă în păr, încât nici măcar nu mai era distractiv. M-a făcut să mă așez în patru labe și să-mi vâr capul în zăpadă și s-a suit cu picioarele pe părul meu. M-a obligat să fac sluj, ca un câine. Ah, Michael, de ce n-ai fost tu în locul lui! Te iubesc pentru totdeauna.

Eram, așadar, puțin stânjenită să le împărtășesc prietenelor mele asemenea platitudini, mai ales că urmam după Emily, care ne citise din jurnalul ei, doar că fragmentele alese de ea erau pline de înțelepciune, lirice și, în plus, indicau o conștiință feministă precoce. Dar, la urma urmei, când ajungi la vârsta mea, viața proprie nu îți mai pare atât de plină de momente stânjenitoare, pentru că îți dai seama că viața *tuturor* e plină de astfel de momente. Descoperirea aceasta îți acordă o anume libertate de a fi tu însăți.

Am ținut jurnale secrete aproape toată copilăria petrecută în Brooklyn – și nici măcar un singur pasaj nu pare să semnaleze un cât de mic talent literar, spirit de observație, imaginație sau curaj. În prezent, când sunt invitată să le vorbesc despre scris elevilor din școlile de stat, iau cu mine un jurnal de-al meu și îl las să circule prin clasă. Dacă, de exemplu, vorbesc în fața unei clase a IX-a, aduc jurnalul meu din clasa a IX-a. Elevii sunt fascinați. Răsfoiesc paginile și își șoptesc unul altuia: „Uau! Îți vine să crezi că acum scrie *cărți*?!" Jurnalele mele – care dau un înțeles special noțiunii de *superficialitate* – le inspiră încredere, arătând-le că scriitorii nu sunt suflați cu praf de zâne, ci oameni cât se poate de obișnuiți. Suntem de ajutor când le arătăm celorlalți latura noastră real-umană, în aceeași măsură ca și atunci când le împărtășim din experiența abilităților și competențelor noastre.

Există, bineînțeles, diverse modalități de a te destăinui. Din anumite puncte de vedere, nevoia mea de intimitate a crescut pe măsură ce m-am maturizat și am parcurs ciclul vieții. Când l-am întâlnit pe soțul meu, Steve, eram amândoi studenți și îl țineam treaz până la orele dimineții cu povești despre aventurile mele erotice și relațiile anterioare. Eram total sinceră. De fapt, sinceritatea ni se potrivea amândurora și ne apropia unul de celălalt. Voiam ca el să știe totul despre mine, la fel de mult precum îmi doream să știu totul despre el.

Cu toate acestea, dacă ar fi să încep acum, la cei peste 50 de ani ai mei, o nouă relație amoroasă, nu mă văd confesându-mă cu atâtea amănunte, nici măcar amintindu-mi asemenea detalii. Am devenit mai reținută, povestea mea e prea lungă ca să o trec pe toată în revistă și consider multe informații aproape sacre. Acum, când mă aflu la jumătatea vieții, sunt mult mai precaută atunci când hotărăsc cui să îi spun, ce anume, când, cât de mult să spun și cum. Și cu toate acestea, sunt „eu însămi" mai mult ca niciodată. Odată cu vârsta, discernământul crește, se manifestă vizibil o mai bună cunoaștere de sine și nu mai renunți atât de ușor la propria individualitate, nu te mai trădezi pentru a păstra liniștea în relații sau, pur și simplu, pentru a fi într-o relație. Odată ajunși la jumătatea vieții, conștiința faptului că viitorul este limitat ne face să decidem ce contează cu adevărat pentru noi și să vorbim cu înțelepciune.

Cât de mult ar trebui să vă deschideți sufletul?

Prietena mea Jennifer Berman a desenat o dată o caricatură reprezentând o femeie care, în timpul unei petreceri, se îndreaptă hotărâtă spre un bărbat. Femeia din desen spune: „Bună! Mă cheamă Gloria. Dă-mi voie să-ți povestesc toate amănuntele înduioșătoare ale copilăriei mele nefericite". Există posibilitatea de a spune prea mult, prea curând, din dorința disperată de a ne apropia de o persoană. A-ți deschide sufletul în fața cuiva poate fi o

modalitate de apropiere, dar a te confesa fără discriminare sau prematur poate avea efectul opus. Dacă faci cunoștință cu cineva la un cocktail și persoana respectivă începe să îți dezvăluie cele mai profunde trăiri în timp ce aștepți lângă platourile cu aperitive, este mult mai probabil să-i pui la îndoială judecata și maturitatea decât să-i admiri francheța.

Trasăm o linie de demarcație clară în jurul nostru atunci când controlăm ce le ascundem sau ce le spunem celorlalți. Atunci când se pune problema de a fi vulnerabili în fața cuiva, este mai înțelept să așteptăm un timp, pentru a verifica dacă acea persoană *merită* să ne asculte povestea și pentru a conștientiza propria stare de confort și de siguranță atunci când divulgăm informații care au un conținut sensibil. Vrem să fim siguri că persoana respectivă nu ne va contesta sau minimaliza suferința sau, din contră, că nu va insista asupra problemei noastre într-un mod prea puțin util. Nu vrem să fim puși la colț, să fim compătimiți, să se bârfească despre noi și nici nu ne dorim ca acele informații sensibile să fie folosite împotriva noastră.

Nu toți se simt alinați atunci când se dezvăluie. Oamenii fac apel la diferite strategii pentru a face față adversităților, problemelor din viața lor, iar unele persoane simt nevoia să fie rezervate, mai mult decât altele. Sinceritatea totală este, cu siguranță, una dintre modalitățile de a te apropia de cineva, dar psihologul social Carol Tavris ne amintește că nu e *singura* modalitate. După cum scrie ea:

> Cu ani în urmă, soțul meu a trebuit să facă unele teste medicale destul de invazive, iar cu o seară înainte de a merge la spital, am luat cina cu unul dintre cei mai buni prieteni ai lui, care venise în vizită din Anglia. Am urmărit, fascinată, o întâlnire tipică între bărbați, în care stoicismul masculin se împletea cu formalismul tipic englezesc. Au râs, au povestit, au discutat cu aprindere despre filme, au depănat amintiri.

> Niciunul nu a menționat spitalul, îngrijorările proprii sau afecțiunea sa pentru celălalt. Nici nu era nevoie să o facă.[1]

Carol Tavris ne aduce aminte că dragostea se manifestă în feluri diferite, iar relațiile dintre oameni pot lua multiple forme. Să ții la intimitatea proprie nu este doar o modalitate de a te ascunde; poate fi chiar felul tău de a exista.

Indiferent dacă avem o fire deschisă sau reținută, cu toții încercăm să controlăm felul în care circulă informațiile despre noi. Prietena mea Alice a avut dureri cronice de spate timp de mai bine de un an, iar până la urmă problema a fost corectată printr-o operație. Mi-a spus că oamenii o întrebau mereu cum se simte, fără să se întrebe dacă ea își dorea sau nu să fie supusă la un asemenea interogatoriu. Alice știa că erau bine intenționați, dar de cele mai multe ori prefera să nu vorbească și nici măcar să nu se gândească la problema ei. O parte din viața ei, cea pe care ar fi vrut să o păstreze pe plan secund, devenise prim-planul, fiecare serie de întrebări reamintindu-i că durerea ei era mereu în vizorul celorlalți. Bineînțeles că era decizia ei dacă și cum răspundea întrebărilor nedorite și cât de mult alegea să le dezvăluie celorlalți. Dar, în același timp, resimțea acut pierderea intimității, intimitate pe care mulți dintre noi o consideră aproape sacră – capacitatea de a ne proteja de atenția nedorită și invazivă, apărați într-un spațiu emoțional pe care îl considerăm numai „al nostru". Alice spunea: „Pierdusem controlul asupra conversațiilor pe care le purtam".

Să apreciem, așadar, că oamenii au remarcabila capacitate de a arăta o fațadă falsă și de a ascunde realitatea. Spunem „Bine" ca răspuns la întrebarea „Ce mai faci?", atunci când nu simțim neapărat nevoia de a vorbi despre faptul că ne-a luat foc casa sau că fiul nostru refuză continuarea tratamentului pentru dependența de droguri. Uneori, vrem să ne ținem gândurile pentru noi înșine, ascunzându-le chiar și de un partener intim, sau să părem că suntem bine-dispuși în timpul mesei, chiar dacă nu ne simțim deloc așa.

De câte ori ne simțim extrem de vulnerabili, prima strategie este să facem tot ce ne stă în putință ca să ne simțim măcar puțin mai bine. Asta poate însemna să ne deschide sufletul în fața unei persoane de încredere, care ne poate oferi empatie și atenție. Poate însemna să vorbim cu cineva care fie ne va ajuta să alcătuim un plan, fie va prelua pentru o vreme sarcinile noastre. Sau putem să mergem la film, să citim o carte, să lucrăm în grădină sau să ne plimbăm singuri prin pădure.

Am o colegă care se străduiește să zâmbească chiar și atunci când se simte deprimată, iar acest lucru face parte din programul ei spiritual pe termen lung. Îl citează pe Thich Nhat Hanh, un maestru zen de renume mondial și activist pentru pace, care ne îndeamnă să zâmbim mai des. El spune că zâmbetul relaxează mușchii feței și are multe beneficii.

Faptul că arătăm mereu lumii o față fericită nu ne ajută totuși prea mult dacă avem obiceiul să ne ascundem sentimentele reale, care au nevoie să fie recunoscute, împărtășite, validate și înțelese. Nici cel mai bun joc actoricesc, atunci când pretindem că totul e în regulă, nu se poate substitui legăturilor cu oamenii cărora le pasă de noi, oameni cu care putem fi noi înșine în orice ipostază. Însă, dacă luăm în considerare faptul că a vorbi despre suferința noastră ne întristează și mai mult, iar a ne preface că suntem fericiți într-o anumită situație ne dă posibilitatea de a ne simți cu adevărat mai bine și de a fi stăpâni pe situația respectivă, atunci poate că a juca puțin teatru ar trebui să fie prima noastră alegere strategică sau măcar un prim pas rațional.

Atunci când vine vorba să ne arătăm vulnerabili, putem fi plini de contradicții, comunicativi în anumite situații și reținuți în altele. De exemplu, una dintre prietenele mele este cea mai „deschisă" persoană pe care o cunosc atunci când vrea să arate că este lesbiană. Nu a încercat niciodată, indiferent de împrejurări, să treacă drept heterosexuală. Dacă în autobuz o femeie de lângă ea o întreabă „Ești căsătorită?", ea va spune: „Ei bine, partenera

mea, Cynthia, este femeie, iar noi două ne considerăm căsătorite" Nu are nici cea mai mică înțelegere pentru subterfugii, nici măcar pentru a trece sub tăcere cine este ea și pe cine iubește. Înfruntă nedreptatea cu toată convingerea și are curajul și îndrăzneala de a fi ea însăși, refuzând să-și ascundă atașamentele personale. În acest domeniu atât de important – și în toate chestiunile politice –, vocea ei este onestă și curajoasă, fără nicio ezitare.

Dar aceeași femeie se confruntă cu dificultăți enorme atunci când se află în situația de a-și dezvălui sentimentele de vulnerabilitate, de nesiguranță față de cineva apropiat. Fiind una dintre acele persoane care se ghidează după crezul „fac totul de una singură", rareori recunoaște că are nevoie de ajutor sau de sprijin. Deși din punct de vedere rațional crede în binefacerile deschiderii față de ceilalți, ea nu reușește să pună teoria în aplicare. Este primul copil al unui cuplu de alcoolici și nu era obișnuită să își exprime nevoile emoționale și nici ca acestea să-i fie satisfăcute. În viața de adult, capacitatea de a oferi cu generozitate și de avea grijă de ceilalți îi oferă satisfacții deosebite, dar, în același timp, ea se autoprotejează și nu lasă pe nimeni să-i întoarcă favoarea. Când vorbește despre o problemă personală serioasă, pare că ridică o barieră puternică în jurul ei, care să poată ține cealaltă persoană la distanță sau să o împiedice să se conecteze emoțional la suferința ei.

În timp, respectul de sine și capacitatea noastră de a întreține relații apropiate se diminuează atunci când nu reușim să afișăm o imagine echilibrată, arătându-ne simultan competenți și stăpâni pe noi înșine, dar și vulnerabili. Pe termen scurt, tăcerea ne poate apăra de propriile temeri, dar pe termen lung ne va face să devenim mai rușinați, mai izolați, mai singuri, lipsiți de sprijinul necesar, practic și emoțional, de care avem nevoie și pe care îl merităm din partea celor apropiați. Cu cât o relație este mai strânsă și mai trainică, cu atât mai puternică este dorința de a găsi o modalitate de a ne dezvălui ființa secretă, reală, și cu atât mai grave sunt consecințele deciziei de a nu comunica, de a nu fi noi cu adevărat. Când intervine o criză, aceasta ne va lovi mai

puternic dacă nu ne vom crea obișnuința de a-i lăsa pe oameni să vadă cât de multă nevoie avem de ei și de a le accepta ajutorul și sprijinul pe care ni-l pot oferi.

E O RUȘINE SĂ FII BOLNAV?

Să luăm exemplul Pamelei, care a venit la cabinetul meu cu doi ani în urmă, după ce fusese diagnosticată cu o boală cronică progresivă. Când am întâlnit-o prima oară, se simțea obligată să se arate vitează și neînfricată, nu doar pentru că era convinsă că „emoțiile negative" ar putea dăuna sistemului său imunitar deja compromis, ci și pentru că era terorizată de ideea că oamenii și, mai ales, partenerul ei s-ar putea îndepărta de ea din cauza durerii și a suferinței prea mari. Cel mai mult se temea de faptul că-și va pierde controlul asupra trupului și va deveni dependentă de ceilalți, iar aceasta era cea mai probabilă direcție pe care urma să o ia boala ei, după cum mi-a spus.

Disperarea, desigur, nu ne ajută cu nimic în cazul acesta. Oricare dintre noi poate acorda atât de multă atenție părții negative a lucrurilor, încât pierde legătura cu ceea ce ne face puternici, precum tăria de a depăși greutățile și capacitatea de a rămâne optimiști, plini de speranță și de bucurie. Convingerea Pamelei că trebuie să mențină o aparență de jovialitate începea, în mod evident, să o macine din interior. Cheltuia multă energie ca să-și ascundă adevăratele sentimente, pretinzând în fața prietenilor și a familiei că își poate ignora teama. Toată această disimulare bloca liniile de comunicare și anula posibilitatea unei apropieri mai profunde de partenerul ei.

Pamela se blocase într-o tristețe neputincioasă, până în momentul în care partenerul ei, Sam, ni s-a alăturat la ședințele de terapie. Abia atunci, în spațiul acela sigur, au învățat (împreună) să își vorbească deschis, în loc să continue să se „protejeze" unul pe altul de realitate și de sentimentele dureroase. Pentru Pamela, cea mai dificilă încercare emoțională era rușinea pe care o simțea știind că e bolnavă, că trebuie să depindă de alții și simțea o dificulta-

te chiar și în simplul fapt că avea mai puțină energie și putere decât înainte. În timp, ea a reușit să dea glas acelei rușini, să o aducă la lumina zilei, să își înfrunte frica și să o privească îndeaproape. Nu a reușit să o elimine cu totul din viața de zi cu zi, dar a învățat să își trateze rușinea – exact ca și teama – ca pe un musafir nepoftit, despre care știi că vine, dar și că pleacă. Nu a permis rușinii să o împiedice să își exprime clar nevoile personale și să accepte sprijinul și ajutorul celor din jur.

Sam a învățat și el să își exteriorizeze vulnerabilitatea. A învățat să spună: „Nu pot face mai mult de atât". A început să fie atent la situațiile în care acumula mai mult stres decât era în stare să gestioneze și să aibă mai multă grijă de propria persoană. Abia aceasta a fost adevărata provocare pentru Sam, care avea tendința de a continua să funcționeze pe pilot automat, până la epuizare fizică. Sam a învățat să își manifeste vulnerabilitatea mai explicit și să le transmită Pamelei, prietenilor și familiei că, în unele momente, și el are nevoie de ajutor și de sprijin din partea lor. E drept că uneori o acuza pe Pamela că îi cere prea mult, pentru că ea voia ca *el și numai el* să facă anumite lucruri pentru ea. Dar, la urma urmei, era responsabilitatea lui să spună clar ce poate și ce nu poate să facă.

A învăța să ne exprimăm onest în legătură cu propria vulnerabilitate reprezintă o provocare pentru ambele părți, atunci când una dintre persoanele cu care suntem într-o relație are dificultăți sau nevoi speciale. Fie că e vorba de un părinte, de un frate, de o soră ori de un prieten drag, nu e niciodată ușor să stabilim limite clare în ceea ce privește capacitatea noastră de a dărui sau de a face – mai ales dacă acea persoană vrea ca noi (și nimeni altcineva) să îi fim alături. Poate fi dificil să spui: „Te iubesc, dar am ajuns într-o situație în care și tu, și eu avem nevoie de mai multă susținere. E dureros pentru amândoi să recunoaștem acest lucru. Știu cât de mult te doare să treci prin așa ceva. Și pe mine mă doare să văd cum te chinuiești, pentru că

te iubesc atât de mult. Dar trebuie să aducem și alte persoane în discuție, pentru că nu pot face totul de unul singur".

Cum învățăm să nu ne oferim ajutorul

Sam a învățat, de asemenea, să accepte modul în care Pamela își exprima suferința, să fie alături de ea și să-i ofere întreaga atenție, fără a încerca neapărat să o facă să se simtă mai bine și fără să o bombardeze cu sfaturi. Una dintre temerile lui era că, dacă ar accepta durerea ei, aceasta ar ajunge să îi copleșească și amândoi și-ar pierde capacitatea de a fi veseli și optimiști. Evident, adevărul este exact la polul opus. Sentimentele vin la pachet. Nu ne putem ignora furia, suferința sau vulnerabilitatea fără a ne refuza capacitatea de a ne bucura, iubi și de a fi intimi cu ceilalți. Pentru cei mai mulți oameni, negarea durerii nu funcționează prea bine pe termen lung.

A învăța să *nu* dea sfaturi și, în schimb, să pună întrebări („Care este cea mai mare teamă legată de felul cum ne va afecta boala ta pe amândoi?") a fost o victorie nu tocmai ușoară pentru Sam, pentru că instinctul îi spunea să acționeze. Când l-am întâlnit pentru prima dată, Sam credea că menirea lui sacră este să îi „repare" pe ceilalți și nu dădea prea mare atenție unor detalii cum ar fi dacă sfatul lui era sau nu bine-venit în acel moment. Când Pamela se simțea zdrobită sufletește, el se grăbea să îi țină lecții despre boală și să îi spună ce ar trebui să facă pentru a-și îmbunătăți atitudinea și sănătatea. Uneori, îi ținea un discurs mobilizator sau apela la argumente spirituale. Se simțea obligat să încerce să-i ofere o explicație chiar și atunci când aceasta nu era necesară.

Sam a făcut un important pas înainte atunci când a învățat cum să *nu* își ofere sprijinul, cu excepția cazurilor în care Pamela i-l cerea. El a învățat, mai precis, că atunci când Pamela este deprimată, cea mai bună modalitate de a-i veni de ajutor este să-i pună întrebări și să-i ofere întreaga lui atenție și toată dragostea de care ea avea nevoie. A învățat să o întrebe atunci când nu era sigur ce ar ajuta-o mai mult. Voia pur și simplu ca el să asculte sau

să pună întrebări? Dorea ca el să-i povestească mai mult despre ce simțea în legătură cu situația ei? Avea nevoie de un sfat sau de ajutor pentru a planifica ceva? S-ar fi simțit mai liniștită dacă Sam i-ar fi vorbit despre convingerea lui fermă că, în timp, va reuși să treacă cu bine peste boală – sau, dimpotrivă, ar privi acest lucru ca pe o falsă asigurare, care i-ar bagateliza suferința? Ar vrea ca el să închirieze un film care să o facă să uite de tristețe?

Sam a mai învățat să plângă împreună cu Pamela – o realizare impresionantă, mai ales dacă ținem cont de faptul că el trăia cu impresia falsă că o „protejează" dacă îi ascunde propria durere și dacă „se arăta puternic" atunci când ea se simțea fără vlagă. Au învățat amândoi că a-și trăi împreună suferința le oferea o experiență care nu le diminua deloc forța. De fapt, acest lucru i-a apropiat și mai mult.

Putem învăța aici o „lecție despre voce", o lecție valabilă pentru noi toți. În foarte multe împrejurări, cea mai bună alegere pe care o putem face este să *nu* fim de ajutor. Putem oferi mai mult sprijin celor pe care îi iubim dacă suntem pur și simplu prezenți emoțional, fără să dăm înapoi în fața suferinței lor și fără a încerca să-i scăpăm de ea.

Faptul că ne grăbim să oferim sfaturi peste sfaturi – sau să înveselim cu tot dinadinsul pe cineva – poate reflecta propria noastră neputință de a face față, din punct de vedere emoțional, fie problemelor și suferinței altor persoane, fie situațiilor prin care trecem noi înșine. Dacă oferim prea repede soluții, le îngreunăm celorlalți sarcina de a apela la propriile abilități și resurse interioare și, fără să vrem, îi lipsim pe cei dragi de ocazia de a se conecta profund la ceea ce simt și de a ne vorbi deschis despre propriile emoții. A învăța să ascultăm cu atenție și interes, a învăța să punem întrebările relevante îi poate încuraja pe ceilalți să caute singuri soluțiile cele mai potrivite pentru ei. Ne ajută, totodată, și pe noi să ne conectăm la propria vulnerabilitate, ceea

ce deschide calea unei relații mai apropiate, mai armonioase, între două persoane.

MITUL DEPENDENȚEI

Noțiunea de dependență are o reputație proastă. (N-ai vrea mai degrabă să spui „*inter*dependență?" m-a întrebat un coleg.) Adevărul este că fiecare dintre noi depinde de alți oameni. Este o caracteristică esențială a condiției umane. Putem pretinde că lucrurile nu stau chiar așa atât timp cât suntem tineri și sănătoși, iar proiectele noastre nu întâmpină probleme. Dar chiar și atunci când lucrurile merg ca pe roate ne bazăm pe nenumărate servicii, rețele și structuri, doar ca să ajungem întregi acasă la sfârșitul zilei. Când totul merge bine, nu ne dăm seama de acest lucru, așa cum se întâmplă de obicei cu oamenii din clasa de mijloc. Dar hai să ne imaginăm că vi se strică computerul, că rămâneți fără asigurare medicală, cel mai bun prieten al vostru se mută în alt oraș, vi se fură mașina și nu puteți găsi un stomatolog când aveți o urgență. Vă dați seama cu adevărat cât de dependenți sunteți abia atunci când sistemul pe care vă sprijiniți nu mai funcționează cum trebuie.

Accentul pe care cultura noastră îl pune pe independență este atât de puternic, încât s-ar putea chiar să ne simțim jenați din cauza dependenței noastre. Plasarea într-o poziție de inferioritate a oamenilor care au nevoi speciale, de natură fizică sau emoțională, este o atitudine atât de înrădăcinată în mentalul colectiv, încât nici măcar nu o contestăm, deși ar trebui. Scriitoarea Anne Finger face o remarcă foarte nimerită: „Nutrim ideea că unele dependențe sunt acceptabile, iar altele nu. E normal să ai nevoie de o mașină; nu e în regulă dacă ai nevoie de un scaun cu rotile. E normal dacă te duci la coafor sau frizer ca să-ți aranjezi părul; nu e în regulă să ai nevoie de un îngrijitor care să-ți spele fața și mâinile".[2]

Oamenii se pot rușina chiar și de suferința lor profundă. Toată lumea suferă la un moment dat, dar suntem învățați să ne ascundem durerea, să o negăm mai degrabă decât să o acceptăm

deschis. După cum menționează Bell Hooks, ne simțim jenați mai ales de suferința cronică: „Asemenea unei pete pe haine, aceasta ne etichetează ca imperfecți, defecți. Dacă dăm atenție suferinței și căutăm să o înțelegem, atunci ajungem să fim marginalizați în societatea modernă, unde oamenii *cool* nu se lasă târâți în mlaștina suferinței".[3]

Orientarea noastră culturală nu include și confruntarea cu forțe sau evenimente mai puternice decât noi. Poporul american are dreptul constituțional de a căuta fericirea (atenție, nu de a căuta adevărul sau înțelepciunea); este obligația noastră să „preluăm controlul" asupra propriei vieți și să fim propriii conducători. Cei din jur așteaptă de la noi să transformăm chiar și cele mai urâte înfrângeri într-o oportunitate de dezvoltare personală. Autorul Michael Ventura denumește această așteptare culturală „o atitudine consumeristă la adresa experiențelor de viață" și menționează faptul că alte culturi o consideră profund nefirească.[4]

Dependența și suferința sunt componente esențiale ale condiției umane. Experiențele nefericite ne învață, mai devreme sau mai târziu, cât de mult avem nevoie unul de celălalt. Singurul aspect condamnabil al celor două este credința socială persistentă și falsă că oamenii pot reuși doar prin propriile puteri atunci când vor să fie sănătoși, bogați și fericiți. În realitate, este mai bine să înveți să îți arăți vulnerabilitatea, nevoile și limitele atunci când traversezi perioade mai calme, înainte ca universul să îți dea o lecție usturătoare despre cât de multă nevoie ai, de fapt, de oameni.

Teama de dependență este „o chestie bărbătească"?

Este un clișeu cultural să spui că bărbații nu cer ajutor și, mai cu seamă, sprijin emoțional. Din fericire, lucrurile încep să se schimbe. În trecut, bărbații nu veneau la terapie pentru probleme de cuplu, cu excepția situației în care soția lui insista sau el trecea prin criza cauzată de sfârșitul unei relații. În zilele noastre, există câțiva bărbați curajoși care au pornit pe o nouă cale.

Dan, un tânăr care a venit la cabinetul meu pentru o ședință scurtă, a acceptat să se aventureze în terapia cu un psiholog din orașul lui natal, pentru a-și îmbunătăți relația cu tatăl său. În scrisoarea de mulțumire pe care mi-a trimis-o după un timp, Dan menționa reticența lui inițială față de ideea de terapie:

> Bărbații văd adesea viața ca pe un fel de competiție sportivă și echivalează a primi „ajutor" cu invalidarea parțială a performanței lor, cam ca în cazul unei sărituri în lungime în care ai fost „ajutat de vânt". Mă și închipuiam, la bătrânețe, stând mulțumit pe scaunul frizerului și spunând: „N-am fost bolnav în viața mea și nici n-am mers vreodată la psiholog". Ar fi fost ca și cum aș fi urcat pe Everest fără oxigen suplimentar. Din fericire, m-am lecuit de asemenea idei pentru totdeauna.

Aveți nevoie de mult curaj pentru a cere ajutorul. Dar bărbații nu sunt singurii predispuși să se simtă vinovați pentru că și-au exteriorizat vulnerabilitatea și au cerut sprijin unei alte persoane. Și multe femei au problema aceasta, mai ales cele care au fost surori mai mari și care au învățat, pe măsură ce creșteau, că nu se pot baza pe un părinte competent și protector. Într-o asemenea situație des întâlnită, o femeie poate fi extrem de bine pregătită într-un domeniu, dar are dificultăți enorme în a-și face cunoscute trăsăturile mai sensibile, părțile vulnerabile. Ar fi o realizare de excepție dacă ar reuși să-i spună unui partener, unui prieten sau unei rude: „Am o zi groaznică. Pot veni la tine, să stăm de vorbă?" sau „Sunt terminată de oboseală. Nu mai pot continua să fac atât de multe lucruri", sau chiar: „Nu mai pot face față acasă. Ți-aș fi profund recunoscătoare dacă ți-ai rupe din timp și pentru mine, în weekend, ca să mă ajuți să mă organizez".

CARE ESTE STILUL VOSTRU PERSONAL?

Care sunt convingerile voastre despre modalitatea optimă de a vă exprima vulnerabilitatea? Credeți că e un semn de respect față de oamenii apropiați din jur să alegeți să vorbiți deschis despre suferința voastră și să le permiteți să fie martorii trăirilor voastre

autentice? Sau, dimpotrivă, vă simțiți ca și cum ați azvârli o încărcătură de emoții incoerente peste prieteni și familie, punându-i într-o situație penibilă sau stricându-le ziua? Credeți că oamenii care nu se plâng, care își ascund durerea și încearcă să își rezolve problemele fără ostentație sunt nobili, superiori? Sau, dimpotrivă, credeți că oamenii cei mai puternici, cei mai echilibrați au capacitatea de a fi sinceri și „deschiși" în legătură cu ceea ce li se întâmplă și cu gama completă a experienței lor emoționale?

Cu toții avem scheme bine stabilite de gestionare a anxietății și de obținere a unei stări de mulțumire în relațiile noastre cele mai importante, care se adaugă la convingerile noastre legate de autodezvăluire. De exemplu, Pamela și Sam erau *supra*funcționali convinși, înainte să fie nevoiți să accepte boala ca pe un însoțitor constant al vieții lor. Asta înseamnă că amândoi reacționau rapid și dădeau sfaturi, săreau în ajutor și preluau conducerea atunci când presiunea creștea. Le era greu să își arate latura vulnerabilă, în special față de oamenii despre care considerau ca au deja suficiente probleme. Pamela și Sam erau percepuți ca „oameni pe care te poți baza întotdeauna" și care „sunt mereu stăpâni pe situație"; amândoi investeau în menținerea acestei imagini, fără a fi conștienți de prețul ei. Înainte ca Pamela să se îmbolnăvească, niciunul dintre ei nu ar fi putut vorbi în mod deschis și echilibrat atât despre competențele, cât și despre vulnerabilitățile lor.

Alți oameni, dimpotrivă, sunt *sub*funcționali convinși. Astfel, ei devin mai puțin competenți în condiții de stres, invitându-i pe ceilalți să preia controlul. De asemenea, se întâmplă să fie ținta bârfelor din familie, obiectul îngrijorării sau interesului celorlalți și li se aplică frecvent etichete precum „instabilul", „egoistul", „copilul-problemă", „iresponsabilul". Astfel de indivizi întâmpină dificultăți în a-și proiecta în fața celor apropiați latura puternică, competentă a personalității și dau impresia că nu își organizează viața așa cum ar trebui.

Fiecare persoană are atât puncte tari, cât și vulnerabilități; dar când ne pierdem echilibrul emoțional, simplul fapt de „a fi noi înșine" și de „a spune ceea ce simțim" nu ne va ajuta prea mult, ceea ce este cam același lucru. În schimb, ar putea deveni imperios necesar să schimbăm modul în care ne *prezentăm* lumii, astfel încât să putem extinde modul în care ne *experimentăm pe sine* cu alte persoane. Trebuie să găsim modalități de a ne reaminti – sau chiar de a ne autoconvinge – că suntem capabili să adoptăm diferite versiuni ale propriei individualități.

Celor mai mulți dintre noi li se pare greu să iasă de pe pilot automat, să renunțe la felul păgubos (dar obișnuit) în care vorbesc cu ceilalți. Un vechi proverb spaniol ne reamintește că „Deprinderile sunt la început fire de mătase, iar apoi se transformă în lanțuri". Dacă sunteți *supra*funcționali, s-ar putea să fiți de părere că alții nu au prea multe să vă ofere. Poate ar trebui să începeți să împărtășiți laturile mai delicate, mai vulnerabile ale personalității voastre și să încetați să mai oferiți răspunsuri pentru toate problemele celorlalți. Dacă sunteți excesiv de *sub*funcționali, este posibil să trebuiască să faceți exact opusul; adică să vă atenuați exprimarea vulnerabilității și să vă amplificați avantajele și competențele, chiar și atunci când nu credeți că ele există. Oricare ar fi comportamentul vostru de bază, vă *puteți* cultiva o voce mai autentică – dacă sunteți dispuși să încercați ceea ce nu faceți în mod normal.

CAPITOLUL 5

Elogiul disimulării

A avea o voce autentică nu înseamnă a spune tot ce gândim sau să exprimăm tot ce simţim. O voce autentică reprezintă, mai degrabă, abilitatea de a cântări ceea ce vrem să comunicăm şi ceea ce sperăm să obţinem prin comunicare. A fi cea mai bună versiune a personalităţii noastre poate semnifica să avem o bună stăpânire de sine sau chiar să ne *prefacem* atunci când este nevoie.

Disimularea are potenţial creativ. A mima bucuria şi curajul, de exemplu, poate avea efectul unei profeţii autoîmplinite, ajutându-ne să ne descoperim sau să ne perfecţionăm capacitatea de a simţi emoţii pozitive. În mod paradoxal, există posibilitatea de a ajunge la adevăr, la lucruri posibile sau care „încă există" în noi înşine şi în ceilalţi, experimentând noi tipuri de comportament, chiar dacă la început am putea crede că ele nu ne reprezintă, că astfel nu suntem cu adevărat *noi* înşine.

O aventură cu caiacul pe ape repezi

Uneori, sunt exagerat de sinceră atunci când îmi etalez slăbiciunile. Îmi vine acum în minte exemplul primei mele experienţe de *rafting*.

Într-un moment de maxim curaj (sau, poate, de inconştienţă) m-am alăturat unui grup de colegi care susţineau un seminar pentru oameni de afaceri, tema acestuia fiind comportamentul uman. Seminarul de care vorbesc, cu durata de o săptămână, nu

se ținea în campusul familiar – și aflat la nivelul solului – al Clinicii Menninger, unde lucrez, ci era gândit astfel încât să îi poarte pe participanți în josul râurilor Yampa și Green, către statele Utah și Colorado. Un grup de angajați de la Clinica Menninger organiza de ceva vreme asemenea seminarii pe râu, cu ajutorul Programului Colorado Outward Bound. Câțiva dintre colegii mei deveniseră astfel specialiști în *rafting*, dar eu experimentam așa ceva pentru prima dată.

M-am înscris pentru excursia de *rafting* fără să am vreo experiență anterioară în mersul cu cortul sau în vâslitul pe râuri de munte. Mai fusesem în plimbare pe lacuri liniștite, în bărci cu vâsle sau în canoe și, de cele mai multe ori, vâslise altcineva. Spre ghinionul meu, în respectiva plimbare cu caiacul, ploaia continuă a făcut aproape imposibil să ne păstrăm hainele uscate și căldura corporală, căci râul se umflase mai tare și curgea mai repede decât o făcuse de ani de zile. M-am străduit din răsputeri să învăț totul, de la legarea și asigurarea echipamentelor pe caiac până la înțelegerea comenzilor pe care trebuia să le strig ca să ghidez ambarcațiunea în josul pragurilor, atunci când îmi venea rândul să fiu căpitan. Eram cea mai înspăimântată și mai nepregătită persoană de pe râul acela, iar senzația mea era amplificată de faptul că rar vedeai femei în asemenea excursii.

Cu cât deveneam mai încordată, cu atât mai mult se concentrau ceilalți asupra mea, cu îngrijorare sau în mod critic. Îmi exprimam cu atâta sinceritate groaza și lipsa de pregătire, încât ceilalți participanți aproape că nu îmi mai vedeau punctele forte, deși nu încetasem să fiu eu însămi – un lector competent, consultant și lider al unui mic grup, acestea fiind motivele pentru care eram de fapt acolo. Abia pe la jumătatea seminarului am înțeles că trebuia să dau dovadă de mai mult curaj și să aleg mai atent cui mă destăinui.

Am luat această decizie într-o situație dificilă, înainte să trecem peste cel mai rapid și mai necruțător prag. Nu dormisem aproape deloc în noaptea de dinainte, imaginându-mi propria moarte iminentă, așa că în zori eram deja o epavă. Însă hotărâsem

să joc cartea încrederii de sine. În consecinţă l-am tras deoparte doar pe unul dintre colegii mei, Nolan Brohaugh, în a cărui maturitate şi prietenie aveam încredere, şi m-am confesat lui. I-am povestit cât de îngrozită mă simţeam şi i-am dat indicaţii cu privire la ce să le spună soţului şi băieţilor mei, în caz că mă înecam în râu. Nolan m-a ascultat cu toată atenţia şi mi-a explicat calm cum vede el situaţia şi care sunt chestiunile problematice. Nu a avut o reacţie exagerată, dar nici nu a rămas de piatră. Nu mi-a desconsiderat temerile şi nu mi-a oferit asigurări. În timp ce ne îndreptam spre temutul prag, nu m-a tratat de sus, nu s-a distanţat, dar nici nu m-a supravegheat îndeaproape. A rămas cald şi abordabil, fără să mă trateze ca pe o „problemă", şi nici nu a pierdut din vedere faptul că, de fapt, sunt o persoană cât se poate de competentă.

Faţă de toţi ceilalţi, m-am forţat să par curajoasă. Hotărâsem dinainte că nu are niciun rost să las teama să influenţeze negativ întregul grup. În mod neaşteptat, de îndată ce am simulat curajul şi calmul, am reuşit să îmi adun cu adevărat forţele, iar oamenii din jurul meu au început să mă trateze ca pe un membru cu drepturi egale în echipă şi nu ca pe veriga slabă din lanţ. Am sfârşit prin a trăi una dintre cele mai frumoase experienţe din viaţa mea – şi chiar aşa a fost, în afară de clipele cu adevărat dificile.

Sigur că relaţiile profesionale nu sunt identice cu cele pe care le avem cu oamenii apropiaţi. În cazul celor dintâi, preocuparea de bază este îndeplinirea atribuţiilor de serviciu, în timp ce principala menire a unei relaţii apropiate, intime este aprofundarea experienţei de a-l cunoaşte pe celălalt şi de a fi cunoscut, la rândul tău. Cu toate acestea, un mediu de lucru anxios nu este foarte diferit de un mediu familial anxios. În ambele situaţii, oamenii caută modalităţi de a-şi reduce anxietatea, iar în acest caz una dintre metodele de reducere a stării de anxietate este concentrarea asupra unei persoane percepute ca fiind vulnerabilă, considerând-o sursa problemei. Aşa cum spune un bun prieten al meu, de ce să te oferi pentru rolul de ţap ispăşitor? Dacă aveţi nenorocul de a fi subiec-

tul preocupărilor familiei, al bârfei sau al îngrijorării din partea membrilor ei, ați putea încerca să vă dezvăluiți mai puțin vulnerabilitățile și să vă etalați cu prioritate forța interioară și punctele forte, competențele voastre. (Vă garantez că ele chiar există, chiar dacă voi nu sunteți siguri de acest lucru.)

Ar putea exista motive întemeiate să vă modificați exprimarea vulnerabilităților personale în cuplu. Poate că prin comportamentul vostru îl epuizați pe celălalt sau vă accentuați negativismul. Este posibil ca voi să fiți cel/cea care accentuează dezechilibrul din relația voastră, în care partenerul își ascunde propria vulnerabilitate pentru că *voi* aveți suficiente „probleme emoționale" pentru amândoi. Astfel, este posibil să sabotați involuntar relația, împingând-o exact în direcția pe care doreați să o evitați; în plus, aceste trăiri vă vor afecta și stima de sine.

PUTEȚI ÎNCETA URMĂRIREA?

Să luăm în discuție exemplul bine-cunoscut al urmăritorului și al celui care se distanțează, adică distantul emoțional. Să spunem că, într-o relație, ea îl tot presează să își asume un angajament serios, iar el continuă să se eschiveze. În curând, se instalează un tipar relațional. Tot ce poate face ea este să dea glas unei dependențe și unei nevoi. Tot ce poate face el este să păstreze distanța și să își reafirme nevoia de spațiu. Ea îl urmărește neliniștită, iar el își pune în picioare pantofii cei mai comozi și se pregătește să o ia la fugă. Comportamentul fiecăruia provoacă și perpetuează comportamentul celuilalt.

Odată ce acest tipar se instalează, sugestia mea este ca urmăritorul să facă un gest îndrăzneț: să se prefacă. Ce-ar fi dacă ea ar lăsa deoparte – timp de două săptămâni, să zicem – concentrarea obsesivă asupra partenerului și să își redirecționeze acest exces de energie către propria viață? Ce-ar fi dacă ea ar căuta să pună distanță între ei doi – de exemplu, fiind mai puțin disponibilă, alegând să iasă mai mult cu prietenii ei? Ce-ar fi dacă ea ar iniția o discuție în care să vorbească despre propria reținere în ceea ce privește o relație

stabilă? (Avem cu toţii asemenea îndoieli şi nesiguranţe.) Ce-ar fi dacă ea ar da puţin înapoi – însă rămânând foarte apropiată de partenerul ei, pentru că o eventuală răceală va altera tiparul comportamental într-un sens negativ? Ce-ar fi dacă ea ar începe să discute despre anxietatea şi vulnerabilitatea ei cu cea mai bună prietenă, în loc să le tot amintească în conversaţiile cu partenerul?

Astfel de sfaturi pot părea desprinse din vechea tactică feminină de a nu se lăsa cucerite uşor. În trecut, această strategie era aproape nelipsită din arsenalul femeilor. Dacă vrem să ne dezvoltăm o voce autentică, de ce să alegem o direcţie care seamănă izbitor cu strategiile învechite de seducţie şi manipulare? Răspunsul este acesta: pentru că nu există nimic autentic sau real în a continua să urmezi cu încăpăţânare un tipar format din urmăritor şi un partener care se distanţează. Ruperea cercului vicios al interacţiunilor frustrante permite ambilor parteneri să înceapă să facă ordine în trăirile afective complicate, care includ atât dorinţa, cât şi frica de intimitate.

Simpla întrerupere a ciclului urmăritor-distant – sau a oricărui alt tipar de comportament – nu e suficientă pentru a rezolva toate problemele dintr-o relaţie. Cei doi încă trebuie să facă faţă provocării de a-şi da seama dacă pot găsi un echilibru mulţumitor pentru amândoi între nevoia de autonomie şi nevoia de a fi împreună: o relaţie în care fiecare poate respira, împreună şi separat, cu interese proprii şi proiecte comune. Atunci când dăm glas numai uneia dintre trăiri (ea vrea să se mărite, el vrea să rămână liber), menţinem o perspectivă limitată despre ce este real şi ce este posibil. A experimenta cu o voce diferită ne poate învăţa că ce gândim şi simţim nu este săpat în piatră.

„MĂ PĂRĂSEŞTE!"

Dacă tendinţa noastră este să urmărim anxios pe cineva care îşi doreşte spaţiu personal, atunci este incredibil de dificil să abandonăm acest tipar comportamental. Iar rolul de urmăritor nu caracterizează exclusiv femeile.

Tim a venit să mă vadă după ce soţia lui, cu care era căsătorit de patru ani, i-a spus că îşi doreşte „o separare temporară, ca să aibă posibilitatea de a gândi în linişte" şi s-a mutat apoi în apartamentul unei bune prietene. El bănuia că Jill îl înşală. Când l-am întâlnit prima dată pe Tim, acesta se învinuia pentru situaţia dificilă în care ajunsese căsnicia lor. Se autocaracteriza drept „un ticălos" care îşi direcţionase toată atenţia şi energia spre munca proprie şi ignorase singurătatea şi frustrările lui Jill. Cu un an înainte, el insistase ca amândoi să se mute într-o „casă de vis" care – abia acum îşi dădea seama – nu era casa visurilor *ei*, iar din acel moment relaţia lor se deteriorase şi mai mult. Se certau frecvent, dar de cele mai multe ori Jill era cea care ceda şi nu îşi susţinea punctul de vedere până la capăt, aşa încât, atunci când mariajul lor nu a mai fost o prioritate şi ea a părăsit domiciliul, el a fost de-a dreptul şocat.

Tim era distrus. O suna mereu pe Jill, plângea la telefon, implorând-o să se întoarcă acasă, promiţându-i că se va schimba şi că totul va fi aşa cum îşi doreşte ea. Jill reacţiona printr-un comportament rece, îndepărtându-se şi mai mult de el. Din acest motiv, Tim o urmărea cu o disperare crescândă. Jill, la rândul ei, i-a spus că nu mai vrea să aibă niciun contact cu el, nicio discuţie până când nu va fi *ea* pregătită.

Când Tim a venit la cabinetul meu, pentru terapie, îmi povestea despre nevoia lui disperată de a „lupta până la capăt, ca să o recâştige pe Jill". În fiecare zi îi lăsa câteva mesaje pe robotul telefonului, îi trimitea e-mailuri interminabile şi îi ruga pe prietenii ei cei mai buni să intervină în favoarea lui. În primele noastre şedinţe, Tim repeta ca un disc zgâriat: „Trebuie să o văd. Nu poate să mă dea la o parte chiar aşa. Dacă aş reuşi s-o fac să se întoarcă acasă măcar o zi, ştiu sigur că aş convinge-o să rămână".

Atunci când ne simţim foarte vulnerabili, simţim nevoia să facem tot ce putem pentru a ne calma emoţiile. Dar atenţie! Asemenea unui dependent de alcool sau de droguri, Tim era tentat să facă lucruri care îl liniştea numai pe moment şi care o îndepărtau

şi mai mult pe Jill. Era evident că Jill avea o reacţie negativă viscerală la frenezia lui de a se apropia de ea şi la nevoia lui disperată de a o avea alături. Cu cât el o urmărea mai asiduu, cu atât ea se distanţa mai tare. Cu cât Tim îi transmitea mai puternic mesajul: „Ai grijă de mine, mă prăbuşesc", cu atât mai mult îşi dorea Jill să renunţe la relaţia lor.

Da, Tim simţea nevoia să îşi exteriorizeze suferinţa şi avea dreptul să primească tot ajutorul, toată dragostea şi sprijinul necesar în timpul acestei crize. Dar, dacă intenţia lui era să ofere căsniciei lor cea mai bună şansă de reuşită, trebuia să se îndrepte spre *alţi* oameni şi să înceapă să aibă grijă de el însuşi. I-am sugerat să discute cu un bărbat pe care îl simpatiza, un coleg de la serviciu, care trecuse recent printr-un divorţ dureros. L-am îndemnat, de asemenea, să îşi deschidă sufletul în faţa unor membri ai familiei lui, oameni care l-ar putea sprijini. Ideile acestea erau noi pentru Tim. Ca mulţi alţi bărbaţi, nu avea obiceiul de a se destăinui prietenilor şi niciodată nu îşi dezvăluise problemele personale părinţilor sau fraţilor săi. Disponibilitatea lui Tim, faptul că a început să vorbească deschis cu oameni care puteau să-i vină în ajutor a fost o iniţiativă curajoasă de schimbare.

După ce Tim s-a mai liniştit puţin, a fost din nou capabil să gândească raţional, strategic, căutând cea mai bună soluţie de a intra în legătură cu Jill. I-a scris o scrisoare scurtă, care era foarte diferită, prin conţinut şi prin ton, de paginile interminabile de dinainte. Cuvintele lui erau alese atent şi bine gândite.

> Dragă Jill,
>
> Îmi pare rău că te-am bătut la cap şi că nu ţi-am respectat nevoia de spaţiu personal. Simt însă că am depăşit un punct critic. Am început să fac terapie şi primesc ajutorul de care am nevoie. Criza aceasta m-a obligat să mă analizez fără menajamente, să revizuiesc felul în care m-am purtat cu tine şi cum am contribuit la problemele din căsnicia noastră. Mi-am dat seama că acum am nevoie să-mi îndrept atenţia asupra problemelor mele. Ştiu că amândoi avem multe lucruri la care trebuie să ne

gândim și te sprijin, indiferent ce ai hotărî să faci pentru tine. Vreau să știi că eu voi fi bine și că am grijă de mine. Te iubesc și sper că putem face așa încât căsnicia noastră să funcționeze. Când ești pregătită să vorbim, dă-mi de știre.

Cu dragoste,

Tim

Tim știa că aceste cuvinte descriau în linii generale ceea ce avea de făcut, dar nu avea încredere că va putea respecta întocmai planul. Încă simțea nevoia disperată de a o suna tot timpul pe Jill, așa că promisiunea lui de a face contrariul i se părea o minciună. Dar ceea ce la început i se părea a fi o prefăcătorie l-a ajutat totuși să intre mai bine în legătură cu ceea ce mai târziu a numit „adevărul adevărat". El *avea nevoie* să își corecteze comportamentul. Jill *avea nevoie* de spațiu personal. El *avea să fie* bine în cele din urmă, chiar dacă la început nu i se păruse posibil. Marea reușită a lui Tim nu a fost faptul că scrisese cuvinte care erau corecte din punct de vedere strategic. Mult mai important era că scrisoarea fusese rezultatul unei atitudini mature, plină de afecțiune, care până nu demult i se păruse imposibilă, iar cuvintele lui rezumau un program de lucru care avea potențialul de a-l aduce mai aproape de persoana care dorea să fie.

Acea scrisoare simplă a lui Tim către Jill a fost o realizare remarcabilă. Trebuie să găsești în tine uriașe resurse de maturitate și de disciplină pentru a spune mai puțin atunci când ești presat să spui mai mult, pentru a nu porni în urmărire, atunci când ești disperat să faci exact acest lucru și pentru a direcționa discuția spre propria persoană. Acest lucru este cu atât mai adevărat, cu cât dorința ta este, de fapt, să convingi cealaltă persoană să gândească, să simtă sau să se comporte într-un mod diferit.

Înotând împotriva curentului emoțional

Poate că nimic nu ne face mai vulnerabili decât amenințarea pierderii, a dispariției unei relații. Atunci când suntem sub presiunea unor emoții puternice, este imposibil să gândim clar

sau creativ. Poate *credem* că gândim, dar în realitate nu facem decât să reacţionăm.

În anumite cazuri, gândirea logică are o reputaţie proastă pentru că tindem să o confundăm cu intelectualizarea, care este o modalitate de a evita sentimentele. Bărbaţii sunt adesea criticaţi pentru că preferă logica strictă, în loc să se implice afectiv, pentru că insistă să rezolve problemele, în loc să se concentreze asupra sentimentelor. Dorinţa exagerată de a fi obiectivi ne poate face să ne închidem sufletul, atât faţă de suferinţa, cât şi faţă de bucuria dinăuntrul şi din jurul nostru, iar în felul acesta ne distanţăm de ceea ce ne defineşte ca oameni.

Pe de altă parte, nu e niciodată util să te laşi copleşit de emoţii sau să-ţi pierzi capacitatea de a gândi despre cum ai dori să te exprimi. În cazul lui Tim, concentrarea asupra propriilor sentimente – şi comunicarea lor către Jill – nu avea să îl ajute mai mult de câteva minute în această perioadă de criză. Capacitatea lui Tim de a *raţiona* – de a reflecta asupra modului în care cuvintele lui o influenţau pe Jill şi îi afectau propria stare de bine – a fost, până la urmă, cea care l-a făcut să depăşească acele momente dificile. Dorinţa lui de a cere ajutor şi de a accepta să primească sprijin din partea celorlalţi a fost un prim pas hotărâtor.

În cele din urmă, Tim şi Jill au redevenit un cuplu. Capacitatea lui de a se schimba i-a atras atenţia lui Jill. Noua lui conduită a făcut-o pe Jill să se calmeze, să se gândească la partea ei de vină pentru problemele lor şi să-şi amintească toate lucrurile frumoase din căsnicia lor. Dar rezultatul ar fi putut fi foarte diferit. Oricât am încerca, nu putem controla deznodământul unei situaţii în care este implicată şi o altă persoană.

Cel mai important lucru a fost că Tim a reuşit să îşi controleze propriile reacţii emoţionale şi s-a străduit să reziste puternicilor curenţi emoţionali care, iniţial, îl controlaseră. A continuat să îşi croiască drumul într-un mod constructiv. Disponibilitatea lui de a se concentra asupra schimbării propriei persoane l-a aşezat pe o temelie solidă – indiferent dacă Jill se întorcea la el sau nu.

DISIMULĂRI POZITIVE ȘI NEGATIVE

Bineînțeles, nu orice disimulare este un act de curaj și ne ajută să evoluăm. Ne putem preface din teamă: din dorința de a fi pe placul cuiva și de a fi iubiți sau pentru a ne agăța cu toată puterea de ceea ce avem deja, cu orice preț. Ne putem preface ca să evităm un salt în necunoscut. Chiar și atunci când suntem nefericiți într-o relație, putem crede în dictonul „Rău cu rău, dar mai rău fără rău". Așa că pretindem – chiar și față de propria persoană – că totul este în regulă, pentru că nu vrem să conștientizăm cu claritate situația relației noastre și ne este frică să ne folosim vocea pentru a afla mai multe despre noi și despre partener.

Această disimulare are ca rezultat pierderea vocii, pentru că ne limitează posibilitățile și potențialul, în loc să le extindă. Disimularea poate conduce la gesturi nechibzuite de sacrificiu de sine, la decepții grave, de durată, care se sprijină pe minciună și pe trădare de sine. O parte prea mare a individualității noastre (dorințele, convingerile, prioritățile, valorile) dispare sau devine monedă de schimb sub presiunile existente în relație. Evident că nu acesta este exercițiul de disimulare pe care îl recomand.

Spre deosebire de exemplul de mai sus, disimularea curajoasă ne scoate din conversațiile limitate și repetitive și ne duce pe un teritoriu necunoscut. În relațiile apropiate, a te preface poate facilita extinderea câmpului conștiinței de sine, creând o breșă în modul nostru obișnuit de a răspunde celor din jur. Nu putem conștientiza întotdeauna ce este adevărat sau posibil într-o relație sau chiar în noi înșine, *până când* nu ne schimbăm comportamentul. Iar ceea ce începe ca o disimulare, ca un experiment poate duce, în timp, la o trăire afectivă mai bogată, la o cunoaștere mai profundă a sinelui propriu și a partenerului nostru. A pretinde că suntem altfel ne poate oferi claritate, ne poate face să ne inventăm sau să descoperim noi adevăruri și este posibil să ne ajute nu numai să ne descoperim, ci și să alegem ce vrem să fim.

Acest exercițiu de disimulare este ilustrat de descoperirea mea făcută când navigam pe râu: „În momentul în care mă prefac

că sunt curajoasă, devin capabilă de acte de curaj". Ceva foarte asemănător s-a petrecut cu Tim, care s-a comportat ca o persoană mai matură și mai stăpână pe sine decât se simțea cu adevărat, pentru a-și depăși propriile incompetențe emoționale. Un act de disimulare curajos ne poate ajuta în procesul de autocunoaștere și în delimitarea adevărului de fals în relațiile noastre.

CHIAR TREBUIE SĂ FII ATÂT DE COMPETENT?

Unii dintre noi trebuie să învețe să își exteriorizeze mai mult (și nu mai puțin) vulnerabilitățile – mai ales dacă sunt suprafuncționali. A suprafuncționa nu înseamnă doar a simți dorința excesivă de a ajuta, ci și un tipar de gestionare a propriei anxietăți, care își are sursa în experiența primului nostru mediu familial. De exemplu, o fiică mai mare poate că și-a ajutat familia dezorganizată să se mențină pe linia de plutire învățând din mers că poate fi prea dureros și dezamăgitor să-și dezvăluie nevoile personale sau să aștepte ca ele să-i fie satisfăcute.

În cazul în care suprafuncționăm în viața adultă, avem tendința să credem că știm atât ce e mai bine pentru noi, cât și ce e mai bine pentru ceilalți. Ne este greu să nu ne amestecăm în problemele altora și să-i lăsăm să se confrunte singuri cu ele, pentru a găsi propriile soluții. Ne opunem din răsputeri tentației de a ne dezvălui slăbiciunile în fața unui membru subfuncțional al familiei și este posibil să ne gândim că, oricum, acesta nu are nimic de oferit.

Crearea celei mai mici breșe în strategia noastră de suprafuncționare poate da naștere unor conexiuni care se întăresc reciproc și ne poate conduce spre o imagine de sine mai corectă și spre o perspectivă mai realistă asupra celeilalte persoane. Experimentarea cu conversații care ne dau inițial senzația unui „eu neadevărat" ne poate duce spre o schimbare reală. Atunci când ne exprimăm limitele și vulnerabilitățile, putem evidenția acele aspecte ale individualității noastre care au fost ignorate sau ascunse. Universul relațiilor de familie este un teren propice pentru începuturi.

JANET ŞI SORA EI, BELLE

Iniţial, Janet a venit la mine cu probleme de serviciu, dar trecea şi printr-o perioadă tensionată cu sora ei mai mică, Belle, care încă suferea din cauza divorţului său traumatizant, petrecut cu doi ani înainte. „Sora mea are mereu o capacitate uriaşă de a se îngrijora", mi-a spus Janet. „Problemele ei ocupă tot spaţiul disponibil."

Am aflat că relaţia dintre ele era profund polarizată, Belle jucând rolul sugativei emoţionale, iar Janet, rolul surorii mai mari şi mai responsabile. La început, când am îndemnat-o pe Janet să discute cu Belle despre problemele ei, ea a considerat că nu are niciun rost, pentru că Belle redirecţiona mereu discuţia spre propriile probleme. Janet încerca chiar să evite discuţiile cu Belle, din cauza egoismului ei obositor şi a stării declarate de neajutorare.

Atunci când Belle divorţase, lui Janet i s-a părut normal să îşi ignore nevoile pentru a fi alături de sora ei. Dar criza lui Belle s-a cronicizat, la fel ca dezechilibrul din relaţia lor. Într-adevăr, tiparul comportamental pe care îl descria Janet (Belle care subfuncţiona, Janet care suprafuncţiona) avea rădăcini în vechile roluri familiale. Iritarea lui Janet în faţa spectacolului „biata de mine", cum îl numea ea, era un semnal clar că nu mai putea continua aşa şi, în acelaşi timp, să rămână apropiată de sora ei.

„Să-ţi povestesc despre ziua *mea* proastă"

Am încurajat-o pe Janet să fie perseverentă şi să îi povestească lui Belle despre greutăţile prin care trece, chiar dacă începea cu un subiect inofensiv, spunându-i, de exemplu, că a avut o zi proastă. Atitudinea iniţială a lui Janet ar putea fi rezumată prin fraza: „Evident că Belle nu e capabilă să se ajute pe sine, deci ce-ar putea ea să-mi ofere vreodată?" sau „Nu merită efortul". Dar adevărul este că pentru Janet efortul merita. Nu este corect să permiţi unei persoane să domine conversaţia, iar apoi să o învinuieşti pentru acest lucru.

Janet trebuia să facă un efort suplimentar: să o sune pe Belle, de exemplu, şi să-i spună: „Am avut o zi groaznică la serviciu.

Mă bucur că eşti acasă, pentru că simt nevoia să vorbesc cu tine despre asta". Dacă Belle ar fi redirecţionat din nou discuţia spre propria persoană, Janet i-ar fi putut spune: „Belle, ştiu că treci prin momente grele, dar, ca să fiu sinceră, în momentul acesta nu sunt capabilă să te ascult vorbind despre problemele tale. Sunt supărată din cauza a ceea ce s-a întâmplat la serviciu şi vreau să aud părerea ta despre asta". În cazul în care Belle întindea discuţia despre fostul ei soţ mai mult decât putea suporta Janet, aceasta din urmă putea să încerce să adopte un ton glumeţ, indicându-i surorii sale că depăşise o anumită limită: „Belle, dacă-l mai pomeneşti o dată pe fostul tău soţ, o să mă ascund în pădure! Tipul ăla a ocupat deja mai mult spaţiu decât merită în discuţiile noastre!" Putea să-i spună deschis lui Belle când era prea obosită ca să poarte o conversaţie sau îi era imposibil să fie atentă.

Schimbările substanţiale nu se petrec după o singură discuţie-fulger. Obiceiurile şi relaţiile dintr-o familie se schimbă încet, uneori precum erele geologice. Ceea ce contează este direcţia în care ne îndreptăm, nu viteza cu care ne deplasăm. În acelaşi timp, scopul nu este doar să obţinem rezultate, care nu pot fi niciodată garantate. E vorba mai degrabă de faptul că Janet se va afla pe un teren mai sigur în toate relaţiile sale, dacă îşi va face un obicei din a discuta deschis cu sora ei despre propriile vulnerabilităţi şi limite.

Cu toţii manifestăm rezistenţă la schimbare, chiar şi atunci când ne-o dorim, iar Janet nu era o excepţie. La început, nu înţelegea avantajul de a testa noi subiecte de conversaţie cu Belle sau de a pretinde că are nevoie de sora ei. Janet era convinsă că, de fapt, nu are nevoie de nimeni din familia ei – iar de Belle, cu atât mai puţin. Însă, după ce Janet a început să-şi privească viaţa într-un mod mai puţin defensiv, a realizat că are nevoie de sora ei. Şi-a dat seama că incapacitatea de a manifesta slăbiciune sau vulnerabilitate crea o anumită distanţă în toate celelalte relaţii ale ei. Janet se simţea, de fapt, destul de izolată în aceste relaţii, cu excepţia cazu-

rilor când ajuta, dăruia sau se făcea folositoare. Obosise făcând atât de multe pentru alţii şi de multe ori simţea că nu primeşte suficient, dar nu era conştientă că ea era cea care nu îi lăsa pe ceilalţi să se apropie prea mult.

Cum să-ţi pregăteşti discursul

În momentul în care a luat hotărârea de a vorbi deschis cu Belle despre vulnerabilităţile şi limitele proprii, Janet a devenit atât de încordată, încât nu mai putea gândi clar şi nici nu îşi mai găsea cuvintele. Pe parcursul terapiei am ajutat-o, aşadar, să îşi organizeze discursul, pentru a reveni imediat la problemele care o preocupau atunci când Belle devia discuţia înspre ea însăşi. De exemplu, Janet putea spune:

> Belle, când încerc să vorbesc despre problemele mele, am impresia că nu eşti de fapt aici, cu mine. Ştiu că suferi mult din cauza divorţului şi a copiilor tăi şi vreau să fiu alături de tine. Dar eşti sora mea şi am nevoie să fii şi tu alături de mine.

Sau putea să-i vorbească altfel, atacând direct (dar calm) problema dezechilibrului din relaţia lor, spunând următoarele:

> Belle, am senzaţia că tu crezi că problemele mele nu sunt importante pentru că sunt mult mai puţin grave decât ale tale. În momentul acesta, problemele tale sunt, într-adevăr, mai mari decât ale mele, dar problemele mele sunt importante pentru mine şi am nevoie să mă asculţi când sunt supărată.

În jocurile de rol pe care le-am făcut în cursul şedinţelor de terapie, Janet a spus în glumă că, după ce va rosti prima frază, s-ar putea să aibă nevoie de resuscitare. Se simţea teribil de stresată numai la gândul de a-şi dezvălui vulnerabilitatea în faţa surorii ei şi de a apela la părerea lui Belle pentru a primi un răspuns încurajator. I-am sugerat să pregătească un „scenariu", care i-a oferit lui Janet baza necesară pentru a-şi gestiona anxietatea. Schiţa aceea de dialog a ajutat-o să evite să pară nervoasă sau iritată, aşa încât Belle a putut să-i perceapă comentariile nu ca pe o

critică, ci ca pe o rugăminte din partea unei surori care o iubește și care îi respectă opiniile.

În timpul lecturii textului (o idee teatrală și superficială, în aparență), prefăcându-se că sora ei are ceva de oferit, Janet s-a reconectat la nevoile ei autentice, de mult îngropate. Și-a dat seama cât de greu îi era să-și exprime dorințele reale, mai ales într-o manieră care să invite cu adevărat cealaltă persoană să-i acorde sprijinul.

Coboară de pe piedestal

Nu-i facem nicio favoare unui membru al familiei, aparent neajutorat, dacă nu îi vorbim deschis despre problemele și nemulțumirile noastre. Când tot ce facem este să ascultăm și să încercăm să ajutăm – dar fără a dezvălui nimic din propriile limite, vulnerabilități și necazuri (toți avem așa ceva) –, ne comportăm ca și cum acel membru al familiei nu are nimic interesant de oferit și nici nu e capabil să manifeste grijă față de noi. Putem fi absolut convinși că așa stau lucrurile, dar în realitate îi refuzăm celuilalt oportunitatea de a se ridica la înălțimea ocaziei și de a se simți folositor.

A apela la priceperea celeilalte persoane – chiar dacă aceasta nu este vizibilă pe moment – este o dovadă de respect. Așa cum scria Goethe: „Dacă te porți cu un om așa cum pare el să fie, îl faci să fie mai rău decât este. Dar dacă tratezi un om ca și cum deja ar fi ceea ar fi putut să fie, îl vei ajuta să devină ceea ar trebui să fie". Nu putem fi niciodată absolut siguri de întregul potențial al altor oameni (sau de ceea ce ei „ar trebui să fie"), dar comportamentul lor în preajma noastră are legătură cu comportamentul nostru atunci când suntem în preajma lor. Prin conversațiile noastre, fără să vrem, sporim sau diminuăm potențialul și posibilitățile tuturor celor din jurul nostru.

Clienții mei care suferă de depresie spun uneori ceva asemănător: „Nu-i voi spune surorii mele (sau mamei, soțului, prietenilor) că mă simt deprimat(ă), pentru că ea/el este *cu adevărat*

deprimat(ă)". Poate considerăm că dăm dovadă de respect atunci când nu împovărăm suplimentar o persoană care deja poartă greutatea propriilor responsabilități, dar adevărul este exact la polul opus. Cel mai inutil lucru pe care îl putem face este să lăsăm persoana respectivă sub povara propriilor probleme și să încercăm mereu să fim plini de solicitudine față de ea. Mai degrabă am ajuta-o dacă am începe să-i împărtășim propriile noastre probleme, limitări și nevoi.

Într-o relație dezechilibrată, nimeni nu câștigă dacă ascultăm, ajutăm și oferim sfaturi, iar apoi răspundem la întrebarea „Tu ce mai faci?" cu replica „Sunt bine". Îi minimalizăm pe cei din jurul nostru atunci când nu le dăm posibilitatea să ne ajute sau când ne comportăm ca și cum nu am avea nevoie de nimic de la ei, iar ei nu ar avea ce să ne ofere. Îi minimalizăm și atunci când le permitem să vorbească încontinuu, chiar și după ce ne-am pierdut de mult răbdarea de a-i asculta cu atenție. Mai exact, stima noastră de sine este cea care are de suferit când suntem incapabili să ne prezentăm deschis, cu bune și rele, cu calitățile și vulnerabilitățile proprii, în fața oamenilor importanți din viața noastră. În cele din urmă, Janet a reușit să se îndrepte spre o expresie de sine mai echilibrată în fața surorii sale, dar nu a făcut-o „pentru Belle" și nici măcar de dragul de a obține, în ultimă instanță, răspunsul pe care îl aștepta din partea surorii ei. Adevărul este că se poate întâmpla să nu primim niciodată răspunsul pe care ni-l dorim din partea celeilalte persoane, indiferent cât de mult ne-am străduit. Dar, pe măsură ce Janet experimenta cu a-și dezvălui, în fața surorii ei, latura mai puțin dură și mai vulnerabilă a personalității, a învățat să obțină și în celelalte relații personale un echilibru între tăria și vulnerabilitatea proprie.

SORA MEA GENIALĂ

E nevoie de mult curaj pentru a te preface, pentru a experimenta sau pentru a te purta „ca și cum", cu intenția de a împărtăși celorlalți imaginea unei individualități cât mai întregi. Când suntem capabili să le oferim membrilor familiei noastre o experiență

mai precisă, mai echilibrată a propriei persoane, îi putem vedea mai clar şi pe ceilalţi, chiar şi în cazul unui partener intim. Haideţi să vedem cum funcţionează acest lucru.

Sora mea, Susan, un exemplu tipic de întâi născut, era suprafuncţională în perioada copilăriei. Era ajutorul mamei, mândria şi bucuria tatălui meu şi un copil-model. Rolul ei în familie era al copilului perfect, al unei stele strălucitoare care, în ochii tatălui meu, lumina mai puternic decât soarele. Timp de mulţi ani, am subfuncţionat la fel de înverşunat precum sora mea suprafuncţiona. Eu eram „bătaia de cap", copilul dificil, cu probleme. De vreme ce este posibil ca rolurile să fie menţinute rigid în familie, statutul meu de inferioritate intelectuală a rămas neschimbat, indiferent cât de bine mă descurcam la şcoală sau cât de proaste erau rezultatele lui Susan. De multe ori, tatăl meu informa o cunoştinţă vag interesată de noi: „Harriet e inteligentă, dar cealaltă fiică a mea, Susan, e genială". Sau: „Nu cred că există o persoană mai inteligentă decât Susan". Uneori, eticheta de fiinţă perfectă pe care i-o ataşa lui Susan atingea proporţii de-a dreptul bizare, ca atunci când mi-a povestit cât de invidioşi erau *toţi* ceilalţi părinţi când o vedeau pe Susan în căruciorul ei şi că voiau să o ia pe ea în schimbul bebeluşului sau copilului lor.

Imaginea de copil idealizat are un preţ mare. Ea afectează stima de sine sănătoasă, care presupune să avem o viziune obiectivă asupra calităţilor şi limitelor noastre. Subestimarea contravine, de asemenea, autocunoaşterii obiective, dar în acest caz suntem mai predispuşi să protestăm sau să rezistăm etichetărilor care ne plasează mai jos decât meritărm. Idealizarea este seducătoare. Aşa cum observa cineva, cu înţelepciune, un piedestal, ca şi o închisoare, este un spaţiu prea mic ca să te poţi mişca în voie.

Susan era într-adevăr talentată, plină de imaginaţie şi avea calităţi impresionante. Rolul ei era să-i încânte pe ceilalţi cu povestiri şi aventuri deosebite, ori de câte ori toată familia se reunea. Era o cititoare avidă, avea o memorie enciclopedică şi vorbea cu o

siguranţă de sine absolută despre toate subiectele – chiar şi despre acelea despre care nu ştia nimic. Dar nu îşi dezvăluia niciodată slăbiciunile şi nici nu lăsa impresia că ar fi avut vreodată nevoie de ceva. Îi era extrem de greu să spună „Nu ştiu". Relaţia dintre noi era complet dezechilibrată, din cauza rolurilor noastre opuse în cadrul familiei şi a convingerii mele că Susan le ştie pe toate şi că eu nu am nimic să-i ofer în schimb.

Bineînţeles, nu totul era perfect în viaţa lui Susan. Un domeniu în care inteligenţa ei superioară dădea greş era acela al bărbaţilor. Părea incapabilă să îi judece corect sau să îşi folosească inteligenţa pentru a-şi crea o imagine clară despre caracterul şi intenţiile lor. Eram conştientă de problema ei, dar Susan nu deschisese niciodată subiectul în familie şi eu nu îmi asumasem riscul de a vorbi despre acest aspect.

Un moment de cotitură a fost vizita pe care mi-a făcut-o odată la Topeka, de Ziua Recunoştinţei. Îmi făcusem o programare la un terapeut de cuplu şi de familie şi, pe jumătate în glumă, i-am propus lui Susan să primească şedinţa mea drept cadou. Spre marea mea surpriză, Susan a acceptat oferta şi m-a rugat să merg cu ea. Am ascultat cu gura căscată cum Susan a intrat direct în miezul problemei, vorbind în detaliu despre trecutul ei plin de începuturi promiţătoare şi intense, de alegeri proaste şi de lipsa de încredere în capacitatea ei de a evalua critic bărbaţii din viaţa sa. Spunea că, atunci când vine vorba despre relaţii sentimentale, se simte ca o frunză luată de vânt. Am fost profund mişcată de sinceritatea ei şi, mai ales, de hotărârea de a lua, în sfârşit, taurul de coarne. Am fost la fel de impresionată atunci când terapeutul i-a trasat o sarcină extrem de dificilă, iar ea a acceptat să o ducă la îndeplinire.

Transformarea din prinţesă în femeie obişnuită

Terapeutul i-a sugerat lui Susan să înceapă un proces de transformare din prinţesă în femeie obişnuită în relaţia ei cu tatăl nostru, Archie. O parte din teoria terapeutului era aceasta: dacă Susan se străduia să îl facă pe Archie să aibă o viziune mai

echilibrată şi mai obiectivă atât asupra punctelor ei tari, cât şi asupra celor slabe (şi să-l cunoască şi ea mai bine ca pe o persoană reală), va deveni mai capabilă să îşi dezvolte o perspectivă mai clară asupra bărbaţilor cu care se întâlnea şi le va oferi acestora o viziune mai precisă asupra propriei persoane. Însă, dacă alegea să continue să joace rolul de „prinţesa perfectă a lui tati" (un rol în care intrase atât de bine, încât îi venea ca o mănuşă), preţul acestei opţiuni va fi pierderea obiectivităţii şi a echilibrului necesar sistemului ei relaţional.

Prima sarcină a lui Susan era să-i scrie lui Archie o scrisoare în care să-i povestească problemele ei cu bărbaţii. I-a explicat puţin problema şi i-a spus că nici măcar nu înţelege de ce îi este atât de greu, dar că vrea să discute cu el, în caz că are idei sau sugestii. Scrisorile au fost întotdeauna mediul predilect de exprimare al tatălui meu, aşa încât a-i scrie avea mai mult rost decât a-i telefona. Terapeutul i-a sugerat să-i scrie o scrisoare separată şi mamei mele, cerându-i şi ei părerea.

Schimbul de scrisori încălca două reguli nescrise ale familiei. Prima: Susan nu ar fi trebuit să îşi recunoască vreo limitare personală sau problemă de orice fel. În al doilea rând, a-şi deschide inima în faţa tatălui nostru – ca şi cum el ar fi avut ceva de oferit la nivel emoţional – era în dezacord cu tendinţa noastră de a evita să-l punem în faţa unor probleme cât de cât reale sau de substanţă. Archie era profund ancorat în rolul de observator de la distanţă al vieţii emoţionale din familia noastră, în timp ce Susan şi cu mine eram legate de mama noastră, Rose, printr-o loialitate absolută. Regula tacită a familiei prevedea ca Rose să fie singura cu care să discutăm chestiuni personale.

În mod cu totul surprinzător – sau poate că nu –, tatăl meu i-a răspuns lui Susan printr-o scrisoare serioasă, plină de substanţă. A urmat un schimb de epistole în acelaşi stil, în care Susan vorbea deschis despre cum este ea cu adevărat, în dragoste şi la serviciu, iar Archie îi răspundea cu scrisori pline de amintiri duioase. După

aproximativ un an, Susan a cunoscut un bărbat minunat, cu care s-a şi căsătorit când a împlinit 50 de ani.

Nu trebuie să trageţi concluzia că, dacă reuşiţi să vă depăşiţi obiceiurile disfuncţionale şi să vă exprimaţi cu încredere, dând glas eului vostru autentic în faţa unui părinte dificil, nu veţi mai avea nicio problemă în găsirea partenerului perfect. Da, găsirea unui partener intim este şi o problemă de deschidere emoţională – dar, în acelaşi timp, e şi o chestiune de oportunitate, de efort intens (nu poţi aştepta să te găsească cineva) şi, bineînţeles, pur şi simplu de noroc. Ar trebui să mai adaug faptul că Susan a început să folosească la maximum ocaziile de a socializa şi le-a reamintit prietenilor ei că are nevoie de ajutorul lor pentru a găsi un partener potrivit. Unul dintre prietenii ei de o viaţă i-a făcut cunoştinţă cu bărbatul care în cele din urmă i-a devenit soţ.

Morala poveştii nu este faptul că Susan s-a căsătorit. Deşi îşi dorea o relaţie stabilă, avea o mulţime de prieteni şi trăia destul de bine şi singură. Ceea ce contează este faptul că, în timp, ea şi-a îmbunătăţit relaţiile pentru că şi-a dat voie să fie cunoscută şi înţeleasă într-un mod diferit. Acest lucru a ajutat-o să-i cunoască şi să-i vadă pe ceilalţi cu mai multă claritate. A reuşit acest lucru extinzând conversaţia despre ea însăşi, fiind *reală*, nu *ideală*.

Schimbările pozitive pe care Susan le-a făcut în viaţa ei au produs efecte în lanţ în toate relaţiile din familia noastră. Susan şi cu mine suntem azi mai apropiate ca niciodată, eliberate de polaritatea subfuncţional-suprafuncţional, care caracteriza odinioară relaţia dintre noi. Tatăl meu, pe de altă parte, nu a demonstrat o capacitate de schimbare nemaipomenită. Dar atunci când Susan şi-a deschis sufletul în faţa lui, ca şi cum îl considera capabil de mai mult discernământ şi abilităţi de relaţionare decât o arăta, s-a schimbat şi el puţin în bine. Puţinul acela a contat însă mult.

Jocul aparenţelor

Tim era subfuncţional, în timp ce Janet şi Susan erau supra-funcţionale. Însă toţi trei au fost puşi în faţa provocării de a-şi revizui comportamentul în cadrul unei relaţii dezechilibrate. În mod paradoxal, dorinţa şi capacitatea lor de a experimenta şi de a disimula (pentru o vreme) le-au permis fiecăruia dintre ei să îşi construiască atât un „eu", cât şi un „noi" mai complexe, mai nuanţate, mai corecte. Când anumite aspecte ale eului au fost multă vreme trecute sub tăcere sau când relaţiile sunt disfuncţionale, să te porţi „ca şi cum" poate trasa un parcurs onorabil, care ne schimbă viaţa. Acest lucru e valabil mai ales atunci când scopul nostru este acela de a ne îmbogăţi pe noi, dar şi pe ceilalţi, de a testa ceea ce este posibil într-o relaţie şi nu de a ne cenzura.

CAPITOLUL 6

Când ne tragem părinții la răspundere

Cu mulți ani în urmă, în timpul unei vizite la părinții mei, în Phoenix, eram cu tatăl meu în mașină. Când a oprit la semafor, o femeie cam de vârsta mea a traversat strada prin fața noastră. Avea părul șaten, foarte cârlionțat, acel păr rebel care pare să aibă o voință proprie și care nu se așază cuminte atunci când vrei să îl aranjezi.

– *Uită-te* la părul acela! a spus tatăl meu, profund șocat.

A clătinat din cap, cu dezaprobare plină de gravitate.

– Uită-te numai la *părul* acela! a repetat. Ce *dezastru*!

Faptul relevant în acest dialog este că părul meu era identic cu al femeii despre care tata striga în gura mare.

– Tati, i-am spus, bătându-l ușor pe umăr ca să-l fac să se întoarcă în direcția mea. Uite!

Am prins cu degetele o șuviță din părul meu și am strâns-o în pumn, arătându-i-o.

– Am exact același tip de păr.

Schimbul acesta de replici s-a petrecut într-unul dintre momentele mele de maturitate, așa că eram perfect calmă. Nu am reacționat așa din dezamăgire sau cu supărare. Nu eram sarcastică. Nici nu am mormăit, nici nu am aruncat o remarcă la întâmplare, ceea ce i-ar fi înlesnit încercarea de a mă ignora. Eram acolo, stăteam chiar lângă el și încercam să creez o conexiune între noi. Tonul meu era cald și curios, dar atitudinea mea generală nu îl lăsa

să creadă că va scăpa ușor. Puneam o întrebare serioasă – „Ei bine, tată, iată o chestie interesantă. Ce părere ai?"

Tatăl meu și-a dres vocea.

– Ei bine, eu vorbeam despre ea, a spus.

– Dar nu crezi că eu și ea avem același tip de păr? Uită-te!

– Nu contează, a spus tatăl meu pe un ton neutru, încercând în mod evident să încheie discuția.

– Mda. Tată, vreau să știi că m-ai deranjat cu acel comentariu. Cum ți-am spus, avem același tip de păr.

Tatăl meu nu a mai spus nimic. Semaforul s-a făcut verde, iar noi am trecut la alte subiecte.

De curând, i-am povestit acest fragment de conversație prietenei mele Jennie, ca răspuns la o poveste asemănătoare venită din partea ei. Ea era furioasă din cauza mamei sale, care îi numise una dintre prietene „grăsana". Jennie a rugat-o pe mama ei să își păstreze pentru sine remarcile grosolane. Mama ei i-a replicat: „Ei bine, și eu sunt o grăsană, la fel și tu, și sora ta. Toate femeile din familia noastră sunt grăsane".

Jennie s-a simțit devastată în urma acestui atac la adresa greutății sale, un subiect sensibil pentru ea. Nu a mai prelungit conversația. Când i-am povestit despre discuția cu tatăl meu, nu putea înțelege felul în care mă comportasem.

„De ce oare te-ai pune singură într-o poziție atât de vulnerabilă?" m-a întrebat ea. „Eu n-aș face niciodată așa ceva."

De fapt, tatăl meu fusese tras la răspundere. El a fost cel care a trebuit să stea ca pe jar, timp de un minut, în mașină. Nu este vorba despre faptul că aș fi crezut în puterea cuvintelor mele de a-l schimba. Am deschis subiectul mai degrabă pentru că am considerat că așa este corect și pentru că nu aveam de gând să-l protejez, ignorându-i comentariul și permițându-i să nu ia în considerare felul în care remarca lui mă poate răni. În același timp, mă concentram asupra a ceea ce voiam să-i spun eu *pentru mine însămi*, și nu pentru a primi un anumit răspuns.

Atunci când cineva ne jignește sau se comportă urât cu noi, de obicei reacționăm prin mânie sau prin tăcere. O asemenea reacție este normală, dar procedând astfel îl lăsăm pe celălalt să scape prea ușor. Putem crede că în felul acesta ne protejăm pe noi înșine, dar, de fapt, s-ar putea să ne preocupe mai mult felul în care ceilalți se vor descurca în ițele unei conversații dificile și dacă nu cumva se vor simți stânjeniți. Poate că ne simțim timorați la gândul de a-l pune pe interlocutor la punct sau de a-l trage la răspundere, fie și cu blândețe. Dar dacă Jennie i-ar fi spus mamei ei: „Știi, mamă, comentariul tău despre femeile din familia noastră, cum că am fi toate grăsane, m-a durut mult. Sunt sigură că nu asta a fost intenția ta, dar greutatea e o problemă spinoasă pentru mine. Uneori fac și eu comentarii negative despre faptul că sunt supraponderală, dar este cu totul altfel atunci când propria mea mamă îmi spune că sunt grăsană. Mă întreb dacă te-ai gândit cumva la asta". Ce s-ar fi întâmplat dacă Jennie ar fi rămas calmă și i-ar fi dat mamei sale ocazia să răspundă la o asemenea întrebare? Pe cine protejează, de fapt, Jennie, atunci când trage concluzia că „nu are niciun rost" să își susțină opinia?

În mod evident, nu trebuie să răspundem fiecărei insulte și nedreptăți care ne iese în cale. Poate fi o dovadă de maturitate să lăsăm pur și simplu lucrurile în legea lor. Însă este posibil să dureze destul de mult până ne găsim curajul de a vorbi fără echivoc cu membrii propriei familii. Atunci când adoptăm o poziție clară în fața celor apropiați, toate celelalte relații ale noastre se vor schimba în bine, pentru că devenim tensionați atunci când nu reușim să discutăm cu membrii familiei despre lucrurile importante. Există o conexiune în toate. După cum remarca biologul John Muir: „Când încercăm să privim un lucru separat, ne dăm seama că e legat de tot ceea ce există în Univers".

Dacă vă îmbunătățiți nivelul de funcționare într-o relație de familie importantă, oricare altă relație din viața voastră se va schimba și ea. Calitatea „vocii" pe care o veți avea în celelalte relații depinde de cât de onești sunteți cu familia voastră (cine

sunteți cu adevărat, lucrurile în care credeți și opinia voastră cu privire la chestiunile importante).

TATĂL MEU FACE COMENTARII GROSOLANE

Anna mi-a cerut ajutorul pentru a gestiona relația cu tatăl ei dificil. În urmă cu 15 ani, după un divorț traumatizant, acesta dispăruse o vreme, dar revenise în viața Annei după moartea recentă a mamei ei. Părea că își dorea cu adevărat să aibă o relație cu Anna și de multe ori avea un comportament generos și plăcut. Dar, atunci când el și Anna se aflau în public, făcea de multe ori comentarii de prost gust, cu tentă sexuală. Se uita la sânii femeilor și exclama: „Uau! Uite ce mari sunt!" sau „Mi-ar plăcea s-o văd fără pulover!" Annei i se părea inadmisibil ca tatăl ei, pe care nu îl văzuse de atâta vreme, să se comporte în felul acesta de față cu ea. Era furioasă, dar în același timp se temea că el ar dispărea din nou dacă l-ar pune la punct în legătură cu acest subiect.

Din punctul meu de vedere, comentariile lui provocatoare erau, probabil, expresia unui nivel ridicat de anxietate. El și Anna se confruntau cu moartea mamei Annei, care, inevitabil, răscolea vechile probleme de familie, iar la toate acestea se mai adăuga dificila provocare de a restabili relația dintre tată și fiică. Acestea nu sunt evenimente emoționale minore. I-am și spus Annei că ar trebui să se aștepte să se confrunte cu diverse probleme pentru cel puțin un an-doi.

Când Anna a venit pentru prima dată la cabinetul meu, îi scrisese tatălui ei o scrisoare lungă, în care îi spunea direct ce crede despre purtarea lui. Scrisoarea netrimisă, pe care a adus-o cu ea la ședința de terapie și a citit-o, acoperea – pe lângă alte subiecte mai mărunte – tema sexismului, a feminismului, reificarea și discriminarea femeilor de către tatăl ei. Toate acestea erau teme importante, dar Anna își dădea seama că o asemenea scrisoare doar ar îngreuna conversația. Atunci când nu ne simțim în stare să abordăm un subiect dificil fără a lansa acuzații, scrisorile către membrii familiei pot fi o modalitate utilă de a

deschide larg calea spre rostirea adevărului. Dar scrisorile lungi, agresive închid aproape întotdeauna liniile de comunicare și creează reacții defensive, mai degrabă decât să favorizeze apariția înțelegerii și a empatiei reciproce.

I-am sugerat Annei să nu trimită scrisoarea. Ar fi alimentat anxietatea tatălui ei și ar fi crescut probabilitatea ca el să se comporte în continuare într-o manieră neplăcută sau chiar să plece din nou. Când criticăm oamenii sau le facem morală, îi invităm de fapt să *nu* dea atenție vorbelor noastre. Faptul că Anna și tatăl ei erau capabili să stea împreună după o absență atât de îndelungată a tatălui și, mai ales, atât de curând după pierderea recentă a mamei Annei era deja o realizare impresionantă. Am încurajat-o pe Anna să aibă răbdare cu tatăl ei – și cu ea însăși – în timp ce căuta o metodă pentru a rămâne în legătură cu el și a găsi o modalitate de a răspunde comentariilor nepotrivite.

La început, Anna credea că are numai două opțiuni – să expedieze scrisoarea sau să ignore comentariile tatălui ei. Dar a păstra tăcerea în fața unui comportament nepotrivit și supărător nu era soluția corectă pentru ea însăși, pentru tatăl ei și pentru relația lor. Din moment ce situația devenea incredibil de tensionată, i-am sugerat Annei să conceapă un plan alternativ pentru ceea ce voia să-i spună tatălui ei. A pus pe hârtie tot ce dorea să-i transmită și apoi a făcut o repetiție a discuției cu o prietenă.

Poate vi se pare că o asemenea planificare strategică este exact opusul sincerității, dar, după cum am spus mai devreme, lucrurile nu stau așa. Uneori, putem improviza cu succes, dar când mizele sunt mari trebuie să fim prevăzători și bine pregătiți. Bineînțeles, dacă singurul scop al Annei era să dea glas furiei față de tatăl ei și să îl facă să simtă întreaga greutate a emoțiilor sale, putea face acest lucru fără vreo repetiție. Dacă, dimpotrivă, scopul ei era să fie auzită și să ofere cea mai bună șansă de reușită relației lor, atunci era necesară o planificare prealabilă. Avem și opțiunea să comunicăm cu onestitate și, în același timp, să fim

atenți la cum purtăm conversația respectivă, pentru a proteja o relație care contează pentru noi.

Scurte conversații curajoase

Iată ce a făcut Anna. Cu prima ocazie când tatăl ei a rostit ceva nepotrivit, i-a spus calm și cu hotărâre: „Tată, când faci comentarii de genul acesta, mă simt foarte prost. Te rog, nu vorbi așa când ești cu mine".

Dacă tatăl Annei ar fi fost o persoană deosebit de deschisă și de maleabilă, o singură observație ar fi fost de ajuns pentru a produce efectul dorit. Dar schimbarea nu se petrece de obicei în felul acesta. Așa cum era de așteptat, el a reacționat defensiv, spunând: „Ești prea sensibilă. Nu-mi spune tu mie cum să mă port!" Reacția automată a Annei – de feministă convinsă – ar fi fost să se enerveze, la rândul ei, și să-l acuze de sexism și de desconsiderarea femeilor, așa cum o făcuse în scrisoarea pe care renunțase să o trimită. În schimb, ea a ales să vorbească despre persoana sa – despre efectul cuvintelor lui asupra *ei*. I-a spus: „Tată, trebuie să-ți spun cât de supărată și de stânjenită mă simt atunci când te uiți așa după femei sau faci tot felul de comentarii despre corpul lor". A fost nevoie de foarte mult curaj ca să-i spună aceste cuvinte, încercând să lupte pentru a menține relația dintre ei. Terapia a ajutat-o să nu ia comentariile tatălui ei în nume personal, ci să le perceapă ca pe expresia unei anxietăți profunde, cauzate de reîntoarcerea în mediul încărcat emoțional al familiei din care fugise.

Atunci când avem de înfruntat probleme care ne stârnesc anxietatea, este important să știm că orice schimbare reprezintă un proces. Într-o familie, schimbările substanțiale nu se petrec prin hărțuieli. Anna trebuia să-i lase la dispoziție tatălui o perioadă în care el să reflecte la cuvintele ei și se putea aștepta ca tatăl ei să o pună la încercare, ca să vadă dacă „Anna chiar vorbește serios" și dacă este consecventă. La început, el a adoptat o poziție extrem de defensivă și a continuat să facă comentarii nepotrivite

în prezența Annei, deși de acum începuse să le mormăie, aproape ca pentru sine.

Anna a hotărât că următoarea etapă a dialogului avea să fie o scrisoare scurtă, în care își reafirma poziția.

> Tată, m-am simțit foarte bine cu tine, zilele trecute. Contează foarte mult pentru mine că suntem din nou apropiați, după atâția ani. Am pierdut-o pe mama. Nu vreau să te pierd și pe tine din nou. Ești foarte important pentru mine. Dar vreau să-ți mai spun o dată cât de greu îmi este să fiu lângă tine când tu nu mă respecți. Sunt fiica ta, nu prietenul tău cel mai bun. Nu cred că privirile lungi și remarcile despre corpul femeilor sunt un comportament potrivit față de mine. Sper din tot sufletul că vei medita la ce îți spun și că vei ține cont de sentimentele mele.
>
> Cu drag, Anna

Deși tatăl ei nu a menționat scrisoarea respectivă, comentariile lui cu tentă sexuală au dispărut aproape cu totul. Anna a observat că tatăl ei revenea uneori la vechiul lui comportament atunci când se întâlneau mai des sau când unul dintre ei cerea mai mult de la relația lor. I-am sugerat Annei să monitorizeze timpul pe care îl petrecea cu tatăl ei. Uneori, când membrii unei familii reiau legătura după o absență îndelungată, una sau ambele părți încearcă să obțină prea mult, prea devreme. O reconstruire reușită a relației cu un părinte, după o lungă perioadă de timp, presupune pași mărunți. Chiar dacă Anna și tatăl ei își doreau stabilirea unei relații apropiate, era important ca ei să înțeleagă faptul că vindecarea după o separare îndelungată este un proces de durată, care evoluează cu întreruperi.

Nu i-am spus Annei să se retragă într-o tăcere de gheață, ci mai degrabă să aleagă să se apropie de tatăl ei cu pași mici, să învețe să-l cunoască, încercând să limiteze contactele dintre ei sau să mențină un ton conversațional vesel și plăcut. Comentariile nepotrivite ale tatălui ei apăreau aproape întotdeauna atunci când se plimbau împreună. Așadar, dacă tatăl ei nu se schim-

ba, Anna i-ar fi putut spune: „Tată, mi-ar plăcea să luăm masa la restaurant. Dar nu am timp să facem o plimbare după aceea, pentru că am de lucru".

Dacă Anna ar fi avut de-a face cu o persoană mai puțin importantă pentru ea, ar fi putut trata comentariile grosolane altfel; de exemplu, alegând să atragă atenția persoanei respective sau refuzând să mai aibă de-a face cu ea. Dar era vorba de tatăl ei. Annei i-a fost de ajutor să înțeleagă cât de ridicat era nivelul ei de stres în această perioadă și cât de complicat era ceea ce încerca ea să realizeze. I se cerea să facă față nu numai pierderii mamei sale, ci și reapariției tatălui. Oricare dintre aceste două evenimente în sine ar fi fost de ajuns ca o persoană perfect normală să intre în panică.

Cele mai dificile discuții pe care Anna le-a avut cu tatăl ei, din proprie inițiativă, s-au petrecut cam la un an și jumătate după aceea. Anna l-a rugat să-i explice motivul plecării lui și ce anume l-a împiedicat să țină legătura cu ea, în perioada când mama Annei era încă în viață. Conversațiile dureroase și importante nu ar fi putut avea loc dacă Anna ar fi ales să îl „scot pe nenorocit din viața mea" – așa cum fusese reacția ei inițială la grosolănia lui.

A-ȚI DESCHIDE MINTEA

Avem la dispoziție opțiunea de a înfrunta direct, cu convingere și imediat un membru insensibil al familiei. Uneori, a ridica tonul și a te exprima mai intens poate avea efecte imediate și, cu siguranță, ne ajută să ne descărcăm pe moment. Nu există cel mai „bun" sau cel mai „corect" mod de a purta o discuție sau de a aduce o schimbare în inimile și mințile celorlalți. Dar atunci când vechiul nostru obicei de a vorbi sau de a rămâne tăcuți ne face rău mai ales nouă, nu ne folosește la nimic să ne comportăm la fel în continuare. Contează, de asemenea, dacă scopul nostru este să ne descărcăm frustrarea și nervii sau să sporim, pe termen lung, posibilitatea de a susține conversații autentice și de a fi sinceri.

Dansul „în doi pași" în jurul unei probleme delicate

Joyce mi-a solicitat ajutorul într-un moment în care era furioasă pe mama ei. Se apropia nunta surorii sale, iar Joyce avea de gând să vină la nuntă cu Melody, care de 13 ani era partenera sa. Mama ei i-a telefonat și i-a spus tăios: „Nu uita, asta e nunta surorii tale, așa că nu încerca să atragi atenția asupra relației dintre tine și Melody" Joyce a ripostat (chiar mai tăios): „Ah, îți mulțumesc, mamă. Poate c-o să-i spun lui Melody să-și pună un sac pe cap, ca nu cumva să te facă de rușine". Peste tăcerea care s-a lăsat, Joyce a aruncat un „Trebuie să plec" și a închis.

Ce putem înțelege din remarca deranjantă a acestei mame? Nunțile sunt, în mod previzibil, evenimente generatoare de tensiune în viața unei familii, așa încât nu a fost tocmai o surpriză faptul că mama lui Joyce căuta o supapă pentru toată această acumulare de sentimente. Dacă suntem sinceri, trebuie să spunem că nu ea a inventat homofobia, ci mai curând și-a însușit prejudecățile care circulă în societatea noastră. Mai mult decât atât, era o mamă mai liberală decât mulți alți părinți, în sensul că nu o alungase pe Joyce din viața familiei și o accepta deschis pe Melody ca parteneră de viață a fiicei sale, nu doar ca pe o prietenă foarte bună. Cât despre Joyce, ea era, bineînțeles, furioasă că nunta surorii ei urma să fie sărbătorită cu tot fastul, în timp ce ei i se cerea să își ascundă cea mai importantă relație din viață, ca pe un secret rușinos. Cum să nu fie Joyce supărată că mama sa nu ajunsese la nivelul de acceptare pe care și-l dorea ea?

Joyce avea impresia că îi ținuse piept mamei, răspunzând cu sarcasm insinuărilor sale. De fapt, nu făcuse decât să-și protejeze mama atunci când a ales să-i răspundă cu aceeași monedă și nu a dus conversația mai departe. Când mama ei i-a spus: „Nu uita, asta e nunta surorii tale, așa că nu încerca să atragi atenția asupra relației dintre tine și Melody", Joyce ar fi putut trage adânc aer în piept, după care ar fi putut pune întrebări care să lanseze o invitație la reflecție, și nu la o simplă reacție. De exemplu: „Mamă, nu sunt

sigură că înțeleg ce înțelegi prin «a atrage atenția» asupra relației mele. Ai putea să-mi spui mai multe despre această problemă?"

Puteau urma și alte întrebări. Vor veni la nuntă rude sau prieteni care nu știu că Joyce este lesbiană sau care nu sunt de acord cu acest lucru? Mama ei bănuia că anumiți invitați ar putea avea o reacție negativă puternică? Care erau persoanele din familie cărora le era cel mai greu să accepte relația lui Joyce cu Melody? Oare mama ei își dădea seama că o rănește pe Joyce cu acest comentariu, chiar dacă nu asta intenționase? După ce ar fi ascultat punctul de vedere al mamei sale, Joyce ar fi putut adăuga, pur și simplu: „Mamă, știu cât ești de stresată acum, că se apropie nunta. Și știu cât de tare se supără sora ta când ne vede pe mine și pe Melody ținându-ne de mână. Bineînțeles că vrei ca nunta să iasă perfect. Dar trebuie să-ți spun că m-a jignit remarca ta despre atragerea atenției asupra relației mele cu Melody".

Joyce nu era obligată să continue conversația dincolo de acel punct, dacă nu dorea. În cazul în care nu ne simțim pregătiți emoțional, putem redeschide un subiect sau o discuție mai târziu. Ceea ce Joyce trebuia să facă era să ceară ceva sau să dezvăluie un detaliu despre relația ei cu Melody, fără a simți nevoia ca mama ei să se declare de acord sau să reacționeze într-un anumit mod.

Putem dezvolta subiectul pe măsură ce trece timpul. Problemele delicate se digeră greu. Joyce se descria pe sine ca pe o persoană „directă, chiar agresivă". Dar de 20 de ani părinții ei erau la curent cu orientarea ei sexuală și Joyce nu îi întrebase niciodată: „Mamă, care e cel mai greu lucru pentru tine acum, când știi că sunt lesbiană? Cum te-ai simțit când ai aflat?" În loc să își folosească creativitatea pentru a pune întrebări, ea provocase o reacție negativă și distanțare. Nu vreau să o critic pe Joyce, care, de fapt, reacționa așa cum reacționăm cu toții atunci când suntem îngrijorați, când ne simțim atacați sau nedreptățiți: cu reacții automate sau familiare, neasumându-ne riscul de a duce conversația mai departe, la un nivel mai profund și mai autentic. Aparent, a ne răsti la cineva atunci când respectiva persoană încearcă să își exprime

o părere îi transmite mesajul în mod eficient. Dar este mult mai probabil ca o conversaţie echilibrată, serioasă şi responsabilă să ajungă la sursa sentimentelor jignite şi să le schimbe.

Exersaţi, exersaţi!

Cum învăţăm să punem întrebări, să ne definim o poziţie diferită şi să rămânem calmi şi coerenţi atunci când nu primim de la celălalt reacţia pe care ne-o dorim? Singura modalitate de a învăţa să dialogăm este dialogul. Poate că aţi auzit vechea glumă despre tipul care se apropie de un muzician ambulant, pe o stradă din New York, şi îl întreabă: „Mă scuzaţi, domnule, cum ajung la Carnegie Hall*?" Bărbatul răspunde: „Exersând!"

Să exersăm este indispensabil, dacă vrem să realizăm ceva de valoare, iar exprimarea opiniilor proprii în cadrul unei relaţii dificile nu este o excepţie de la regulă. Putem începe cu paşi mărunţi sau cu subiecte uşoare. Putem exersa apoi cu întrebări la obiect, exact despre temele pe care cei mai mulţi îşi doresc să le treacă cu vederea. În continuare, ne putem defini poziţia şi putem începe să lucrăm cu diferenţele.

Când un anumit subiect (sau o persoană) este deosebit de dificil(ă), amintiţi-vă de „cei doi paşi". Încercaţi să gândiţi în termenii următori: două conversaţii separate sau o serie de conversaţii care se încadrează în două categorii.

În cursul primei conversaţii, ne limităm la a asculta, la a pune întrebări şi la a încerca să aflăm mai multe informaţii. De exemplu: „Mamă, care e cel mai greu lucru pentru tine în legătură cu faptul că sunt *gay*?", „Cum îţi imaginezi că ar fi reacţionat bunica dacă tu ai fi fost *gay*?", „Ce părere a avut bunica atunci când unchiul Charlie a părăsit cariera de preot şi s-a căsătorit cu o femeie pe jumătate japoneză?"

Astfel, îi transmitem celeilalte persoane că suntem sincer interesaţi să aflăm mai multe despre punctul său de vedere. Dorin-

* Renumită sală de concerte din New York. (*N. red.*)

ța de a asculta este o componentă esențială a propriei voci. Pe măsură ce extindem contextul din jurul unei probleme („Mamă, mi se pare că bunica nu era foarte tolerantă cu oamenii care sunt diferiți"), ușurăm presiunea exercitată asupra punctelor sensibile și începem să înțelegem mai bine cum se explică și de unde vin convingerile celorlalți.

Suntem mai liniștiți pe măsură ce începem să înțelegem că reacția nepăsătoare sau insensibilă a celuilalt este alimentată de anxietatea și de trecutul acestuia, nu de absența dragostei. E o dovadă de maturitate să *nu* luăm lucrurile în nume personal și să înțelegem că reacția celeilalte persoane poate avea de-a face mai mult cu ea decât cu noi. Judecata și vocea ne vor fi mai clare atunci când vom percepe negativitatea părinților pur și simplu ca pe o *informație* despre modul lor de a-și gestiona anxietatea. Într-o conversație ulterioară, le putem împărtăși punctul nostru de vedere și ne putem sublinia punctul de vedere diferit. De exemplu:

> Mamă, m-am gândit la discuția noastră de săptămâna trecută. Tu și cu mine înțelegem într-un mod foarte diferit faptul că eu sunt *gay*. Așa cum văd eu lucrurile, tu crezi că e o problemă cu care m-am născut, că nu pot face nimic în privința asta, dar mă iubești așa cum sunt. Eu am o perspectivă foarte diferită. Când am înțeles prima dată sentimentele mele față de femei, m-am speriat și m-am întrebat ce nu e în regulă cu mine. Dar acum știu că relația mea cu Melody este cel mai bun lucru care mi s-a întâmplat vreodată. Mă simt norocoasă să fiu ceea ce sunt. Dacă aș putea apăsa un buton care să mă transforme ca prin minune într-o persoană heterosexuală, n-aș face-o. Ce părere ai despre diferența aceasta dintre noi?

A vorbi despre diferențe nu este același lucru cu a încerca să convingi sau să schimbi o persoană. Nu înseamnă că acea persoană greșește și că adevărul este de partea noastră (chiar dacă în sufletul nostru suntem siguri de asta). În schimb, este nevoie de clarificarea și redefinirea acestor diferențe – arătând cât mai mult

respect pentru perspectiva diferită a celeilalte persoane. Respectul și deschiderea noastră spre a asculta pot fi contagioase.

Dar nu acesta este motivul pentru care procedăm astfel. Atunci când aducem în discuție o problemă spinoasă, iar conversația are loc cu un membru al familiei, ar trebui să rămânem concentrați asupra lucrurilor pe care vrem să le spunem despre noi înșine, mai degrabă decât să insistăm să obținem o anumită reacție din partea celeilalte persoane. Dacă *avem nevoie* de un răspuns specific din partea acesteia (spre deosebire de a spera să primim un astfel de răspuns), nevoia noastră e un bun indicator că nu suntem încă pregătiți să abordăm o conversație dificilă.

Ca multe alte lucruri, acest proces în doi pași pare simplu în teorie:

Mai întâi pune întrebări și ascultă.

În al doilea rând, abordează diferențele.

Însă a pune în practică acești doi pași poate fi extrem de dificil. Când ai de-a face cu un subiect solicitant, parcă nu mai poți gândi. N-ai nici cea mai vagă idee ce întrebare să pui. Concepte precum „abordează diferențele" nici nu-ți vor trece prin minte. Dacă sunteți copleșiți de emoții, nu veți putea apela la creativitatea voastră naturală și nici la bunul-simț ca mod de gestionare a realității. Veți deveni acuzatori, defensivi sau, pur și simplu, veți turba de furie. Când se întâmplă așa ceva – de preferință, înainte să se întâmple –, va fi nevoie să gândiți și să planificați ce anume se va petrece mai departe. Căutați un prieten cu mintea limpede care să vă ajute să treceți peste etape, pentru că e aproape imposibil să aplicați cea mai corectă judecată *propriei* familii.

După cum ne amintește Jon Kabat-Zinn, mintea omenească este asemenea suprafeței oceanului atunci când o mătură furtuna. Reacționăm vehement, dar în adâncuri există acel calm spre care trebuie doar să întindem mâna.

CÂND EMOȚIILE SE MANIFESTĂ MAI TARE DECÂT CUVINTELE

Nu vreau să sugerez că nu ar trebui să înfruntăm niciodată un membru al familiei cu toată emotivitatea de care suntem în stare. Poate că deja vă gândiți la împrejurări din propria familie în care acest lucru pare singura opțiune de luat în calcul, imposibil de evitat. Ar fi ridicol să afirm că suntem sau vom fi întotdeauna capabili și dispuși să folosim „limbajul de tip *eu*" cu calm sau că acesta ar trebui să ne fie scopul permanent.

Am lucrat odată cu o clientă, Francine, care era întruchiparea perfectă a primului născut – persoana responsabilă, mereu stăpână pe situație. Obișnuia să-i repete la nesfârșit surorii sale alcoolice: „Știu că nu pot face nimic ca să rezolv problema în locul tău, dar vreau să știi cât de frică îmi este că te voi pierde. Sunt foarte tristă când mă gândesc că n-o să fii lângă mine atât timp cât mi-aș dori". Francine era și ea terapeut și ori de câte ori vorbea cu sora ei despre abuzul de alcool, era ca și cum ai fi asistat la o ședință de terapie.

Într-o noapte, Francine și-a pierdut cumpătul și a început să țipe la sora ei: „Care e problema ta? Cum poți să-ți distrugi viața în halul ăsta? Cum poți să-mi faci una ca asta? Nu mai suport! Simt că înnebunesc!" Apoi Francine s-a prăbușit pe canapea și a început să plângă. Sora ei a privit-o o clipă și a ieșit pe ușă. Francine a fost convinsă că stricase totul. De fapt, incidentul s-a dovedit a fi un punct de cotitură în relația lor. De-a lungul timpului, surorii ei îi displăcuse tonul calm, terapeutic al lui Francine, care i se părea doar o formă subtilă de aroganță și expresia unui sentiment de superioritate.

Avem în noi atât de multe voci și feluri în care putem vorbi! Adevărata provocare este să ne cunoaștem potențialul real, așa încât să nu rămânem blocați într-o formulă de exprimare îngustă, repetitivă și care nu ne folosește, de fapt, la nimic. Evident, vor-

bim diferit cu oameni diferiți sau cu aceeași persoană, în momente diferite. Procedăm așa nu pentru că suntem cameleoni. Mai degrabă, explicația constă în faptul că oameni diferiți trezesc în noi reacții diferite. În plus, știm deja că fiecare dintre noi are un alt mod de a recepta ceea ce se întâmplă în jur. Unele relații pot tolera o gamă mai extinsă de exprimări, indiferent că e vorba despre un mod de exprimare a unor lucruri prosteşti, raționamente logice, adorație sau furie. Avem nevoie cu toții de conexiuni cu oameni care ne amplifică vocea, nu care ne pun căluș.

Relațiile de familie au tendința să devină intense. Poate că la prima vedere par calme, dar, de multe ori, se întâmplă astfel pentru că intensitatea emoțională este controlată prin distanțare. Ca o regulă de bază, cu cât intensitatea este mai mare, cu atât este mai de dorit să ne oprim puțin, să punem întrebări și să ascultăm înainte de a răspunde, iar apoi să tratăm cu calm diferențele existente. În felul acesta, invităm cealaltă persoană să se simtă răspunzătoare pentru faptele sale, în loc să o forțăm să adopte o atitudine defensivă.

Însă, în anumite situații, disponibilitatea noastră de a ne arăta emoțiile și vulnerabilitatea reprezintă cel mai puternic mesaj de iubire pe care îl putem transmite unui membru al familiei. Cu siguranță, așa s-a întâmplat și în cazul lui Francine. Există mai multe moduri de a trage la răspundere un membru al familiei noastre și, la fel, există multiple moduri de a ne folosi vocea, cu iubire.

„SĂ NU-MI MAI FACI ASTA NICIODATĂ!"

Aș vrea să amintesc aici o conversație pe care am avut-o cu mama mea și în care am renunțat la prudență și n-am mai ținut seama de nimic. Nu am pus liniștită întrebări, nu am vorbit deschis despre diferențele dintre noi, ci am sărit în sus și i-am spus că ar face mai bine să se schimbe, altfel nu îmi voi mai controla furia.

Toate acestea s-au petrecut cu mult timp în urmă, dar îmi aduc aminte de discuție ca și cum s-ar fi întâmplat ieri. În vara

anului 1986, într-o dimineață de duminică, lucram în biroul meu. Rămăsesem în urmă cu aducerea la zi a hârtiilor, după ce îl născusem pe primul meu fiu. Credeam că sunt singură în clădire când soțul meu, Steve, a apărut pe neașteptate. Am știut imediat că se întâmplase ceva. „Am veşti proaste despre mama ta", mi-a spus el. „Ieri a suferit o operație, o mastectomie. Are cancer la sân. Sau a avut cancer la sân." Nu știa exact ce timp verbal să folosească – o dilemă cu care ne confruntăm atunci când vorbim despre această boală.

M-am tras deoparte, ignorând dorința lui de a mă îmbrățișa, și am încercat să-mi stăpânesc senzația de greață. Ce spunea el nu avea niciun sens. Vorbisem cu mama la telefon cu câteva zile înainte și nimic nu păruse în neregulă. Avusesem o conversație de tipul: „Ce mai faci, cum e vremea?" Iar acum aflam că în tot acel timp ea primise un diagnostic grav și se pregătea pentru o intervenție chirurgicală majoră. După cum am mai menționat, mama mea mai suferise o operație din cauza cancerului, pe când aveam 12 ani, și nici atunci nimeni nu scosese un cuvânt despre asta – nici înainte, nici după intervenție. Dar acest lucru se petrecuse cu multă vreme în urmă, iar acum împrejurările erau cât se poate de diferite.

Am urcat în mașină, am ajuns acasă și imediat i-am telefonat mamei, la spital. Poate că i-am dat un minut sau două în care s-o întreb cum se simte și să aflu mai multe despre operație. Apoi însă, am izbucnit.

– Să nu-mi mai faci asta *niciodată*! i-am ordonat, fără să-mi cenzurez câtuși de puțin sentimentele. Te iubesc așa de *mult*! Cum poți să-mi *faci* una ca asta? Cum să nu-mi *spui* ce se întâmplă cu tine?

Discursul meu era plin de accente și sublinieri. Eram oricum, numai nu calmă și rațională.

– Ei bine, n-am vrut să vă îngrijorați pentru mine, mi-a spus mama pe un ton precaut. Am hotărât să aștept până după operație ca să vă anunț pe tine și pe Susan.

– N-ai vrut să ne *îngrijorăm*!

Nu-mi venea să-mi cred urechilor.

— Mamă, *de asta* există familia. *Ne îngrijorăm* unul pentru celălalt. E *dreptul* meu să fiu îngrijorată pentru tine! Ești *mama* mea!

Mama a râs pe înfundate. Știam că este conștientă de dragostea din spatele insistenței mele disperate ca așa ceva să nu se mai întâmple vreodată.

– Și dacă ai fi murit în timpul operației? am continuat. Și dacă n-aș fi avut nici măcar ocazia să-ți spun că te iubesc?

– Știu că mă iubești, mi-a răspuns mama cu blândețe.

– Și dacă aș fi vrut să mă *rog* pentru tine? am insistat.

– Tu nu te rogi niciodată, Harriet, mi-a reamintit ea.

Știam că zâmbește la celălalt capăt al liniei telefonice, de parcă aș fi avut-o în fața ochilor.

– Ei bine, poate că *atunci m-aș fi rugat* pentru tine, am contrazis-o. De unde *știi* dacă m-aș fi rugat sau nu? Poate că aș fi rugat pe *altcineva* să se roage pentru tine.

Mama a rămas tăcută. Mi-am dat și eu seama că discuția deviase puțin de la obiectul ei inițial.

– Uite, mamă, i-am spus, promite-mi că NICIODATĂ nu vei mai face așa ceva! Nimic nu poate fi mai rău pentru mine decât ce s-a întâmplat. Nimic! Pot *să fac față* îngrijorării mele pentru tine. Pot să fac față *oricărui lucru* care ți s-ar putea întâmpla. Dar nu pot *face față* gândului că *poate* se întâmplă ceva grav cu tine, iar tu *nu*-mi spui nimic. ACESTA e un lucru căruia nu-i pot face față.

– În regulă, mi-a răspuns mama. O să-ți spun.

– Dacă *nu* îmi spui, o să fiu TOT TIMPUL îngrijorată, pentru că n-o să știu când să fiu îngrijorată cu adevărat.

Nu știam cum să o fac să înțeleagă mai bine.

– Promite-mi că n-o să mai faci asta *niciodată*!

– În regulă, a repetat mama.

– *Promiți*?

– Promit.

Asta a fost tot. Dar, preventiv, în caz că mama nu mă luase în serios, am sunat-o pe sora mea, Susan, şi am rugat-o să ne unim forţele, ca să o convingem. A făcut-o imediat şi a sunat-o şi ea pe Rose, pentru că în privinţa aceasta era de aceeaşi părere cu mine. Din ziua respectivă, mama noastră şi-a respectat promisiunea.

Un prieten care auzise povestea a fost şocat de reacţia mea. „Dacă Rose trebuia să facă o operaţie, avea nevoie să ia hotărârea cea mai bună pentru ea. Trebuie să recunoşti că decizia de a dezvălui informaţii despre propria stare de sănătate este personală. De ce să încerci să iei această decizie *în numele ei*?"

Bineînţeles că nu puteam lua această hotărâre în locul lui Rose. Nimeni nu are o asemenea putere. Dacă Rose ar fi hotărât ca, în continuare, să nu vorbească despre starea ei de sănătate decât post-factum, atunci eu aş fi fost obligată să accept cumva această hotărâre. Dar Susan şi cu mine voiam să îi transmitem că ar trebui să se debaraseze de concepţia că tăcerea ei ne oferea *nouă* un fel de protecţie. Am fost cât se poate de vehemente când i-am spus că nu vrem să fim o familie în care membrii se „protejează" unii pe alţii prin faptul că nu îşi dezvăluie problemele de sănătate. Da, e adevărat, am făcut un întreg circ pe tema asta.

„Poate că momentul ales nu era tocmai cel mai potrivit?" Întrebarea, pusă pe un ton calm de către colegul meu, se referea la faptul că nu aşteptasem câteva zile – sau măcar cinci minute – înainte să explodez. De fapt, el voia să spună următoarele: „Mama ta tocmai trecuse printr-o operaţie gravă, pentru numele lui Dumnezeu! N-ai putut aştepta să ajungă acasă de la spital, înainte să sari cu gura pe ea?" Poate că el poseda perfect abilităţile de comunicare care mie îmi lipsiseră cu desăvârşire în confruntarea cu mama.

Am reflectat asupra punctului său de vedere. Dacă Rose s-ar fi supărat sau nu ar fi fost pregătită pentru o asemenea discuţie, aş fi abandonat subiectul, pentru a-l relua sub altă formă, într-un

moment diferit. Știam că răspunsul ei va fi unul pozitiv, pentru că vorbele mele erau mai mult rezultatul iubirii, decât al furiei.

„Îmi cunosc mama", i-am răspuns colegului meu, și așa și este.

Cu toții avem nevoie să ne bazăm pe o combinație de intuiție și de raționament logic atunci când decidem cum și când să ne tragem un părinte – sau orice altă persoană la care ținem – la răspundere. E bine să începem o conversație dificilă cu speranța că vom fi ascultați și luați în serios, așa cum am făcut eu cu Rose – dar, evident, nu putem fi întotdeauna siguri de acest lucru. Cealaltă persoană poate fi absolut incapabilă să ne asculte, iar noi hotărâm totuși să vorbim clar și răspicat, să dăm o nouă șansă conversației, de dragul onoarei și al integrității noastre morale.

În mod clar, este mai probabil ca oamenii să ne asculte atunci când îi facem să înțeleagă că îi iubim și că sunt importanți pentru noi. Faptul că nu primim neapărat reacția dorită este dureros, dar nu asta contează aici. Conversația despre părul meu, pe care am avut-o cu tata în mașină, nu era menită să îl pună pe gânduri sau să-l impresioneze și nici măcar să îl facă să își ceară scuze sau să se comporte diferit pe viitor. Știam din experiențele trecute că nu am la ce să mă aștept de la el, la fel cum știam că nu îmi pot face părul să stea ordonat. Dar nu aveam de gând să-l protejez în vreun fel. Aveam nevoie, pur și simplu, să-mi afirm vocea în discuția cu tatăl meu, să-mi susțin punctul de vedere fără a ceda.

CAPITOLUL 7

Dragostea vă poate prosti

O prietenă mi-a povestit recent cum, înainte de o întâlnire, a pierdut o oră întreagă aranjând şi rearanjând revistele pe măsuţa de cafea, ca să fie sigură că face impresie bună. Apoi s-a aşezat în faţa ferestrei, aşteptându-l să apară, doar ca să poată fugi repede la CD-player şi să se asigure că el va auzi o anumită melodie în momentul în care va deschide uşa. Mai târziu, au mers să vadă un film care ei i s-a părut atât de jignitor, încât abia reuşea să stea pe scaun, dar când *el* a început să laude filmul, după ce au plecat de la cinema, nu a putut să-i dea o replică sinceră.

Poate că toţi ne comportăm aşa la începutul unei relaţii, dar, dacă vrem ca aceasta să fie de lungă durată, nu putem juca teatru la nesfârşit. Trebuie să ne mişcăm, treptat, în direcţia unei autenticităţi mai profunde, mai ales atunci când simţim că relaţia este importantă pentru noi şi ne dorim ca ea să reziste timpului. Cu cât o relaţie este mai apropiată, mai intimă, cu atât mai mult creşte posibilitatea, dar şi dorinţa de a ne dezvălui în faţa celuilalt pe noi înşine, cei adevăraţi – şi cu atât mai mult se agravează consecinţele emoţionale de a nu vorbi, de a nu fi noi, cei adevăraţi, de a nu aduce în acea relaţie întreaga noastră individualitate şi vocea autentică.

La urma urmei, dacă un potenţial partener nu îşi doreşte să mai rămână alături de noi după destăinuirea, făcută cu cele mai bune intenţii, că am suferit un avort, o mastectomie, că am mai

fost căsătoriți de două ori sau că am fost nominalizați recent la Premiul Nobel, atunci ne va fi cu siguranță mai bine fără acea persoană. La fel de bine ne va fi fără persoana respectivă dacă ea nu ține să ne asculte vorbind despre pasiunile noastre, despre dorința de a crește spiritual, despre ambițiile noastre sau dacă ne oprește atunci când începem să vorbim despre nesiguranțe, despre temeri sau când îi împărtășim o întâmplare dureroasă din trecut. Pe de altă parte, cealaltă persoană are dreptul să știe cât mai multe despre noi, să ne cunoască în profunzime, să ia o hotărâre legată de relația în cauză și să facă planuri de viitor bazându-se pe fapte reale, nu pe fantezii și estimări. Intimitatea – sau ceea ce gândim despre relație – are de suferit din cauza tăcerii și a prefăcătoriei, care nu ne permit să îl cunoaștem pe celălalt sau să fim cunoscuți de către acesta.

Am văzut că anumite tipuri de disimulare pot fi acte de curaj și de dezvoltare personală, dar nu așa stăteau lucrurile în perioada în care am crescut. În anii '50, înainte de feminismul modern, eram învățate să „facem pe proastele", să-l lăsăm pe bărbat să câștige, să ne prefacem că el e șeful, să-l ascultăm *pe el* cu ochii mari, indiferent cât de plictisitoare ar fi ideile lui, și eventual să adăugăm câte un comentariu, cu eleganță, dar nu foarte des. Să facem totul pentru a obține și a păstra un bărbat. Femeile adulte se comportau ca și cum jucau rolul de femei, ca să folosim minunata expresie a Gloriei Steinem.

În zilele noastre, suntem permanent bombardați cu mesaje care ne îndeamnă să vorbim cu sinceritate. Jurnalista Ellen Goodman are o prietenă care își încurajează cele trei fetițe să își exprime punctul de vedere. „Vobiți, vorbiți, vorbiți", le repetă ea, adăugând o explicație onestă: „Singura persoană pe care ați putea să o speriați vorbind este viitorul vostru soț!" Este o lecție destul de dură și de radicală: a avea un partener nu înseamnă să renunți la propria individualitate. Dar, în ciuda unei mulțimi de sfaturi bune, întâlnite peste tot, dragostea și relațiile romantice nu par să încurajeze o

exprimare clară, fără echivoc, a vocii personale. Aşa cum obişnuieşte să spună prietena mea, ilustratoarea şi caricaturista Jennifer Berman, dragostea are tendinţa să reducă dimensiunea centrului „gândirii sănătoase" din creier la mărimea unui bob de fasole.

A TE ÎNDRĂGOSTI NU NE SPUNE NIMIC

Atunci când te îndrăgosteşti, simplul fapt de a începe să ţii la o persoană nu e absolut deloc un indicator că relaţia respectivă va fi una sănătoasă sau benefică pentru ambele părţi. Pasiunea şi extazul emoţional sunt irezistibile, dar emoţiile puternice ne pot bloca obiectivitatea şi ne îngreunează capacitatea de a gândi şi de ne exprima raţional.

O prietenă, Amy, s-a îndrăgostit de o femeie la un workshop pe tema activismului *gay* şi deja îşi reorganizează întreaga viaţă pentru a fi cu noua ei parteneră. Amy cunoaşte acea persoană doar de trei săptămâni şi, cu toate acestea, se gândeşte deja să renunţe la pisica ei, pe care o iubeşte foarte mult, pentru că noua ei iubită este alergică la pisici. Prietenii lui Amy sunt circumspecţi şi şi-ar dori ca ea să nu grăbească lucrurile, dar Amy este convinsă că şi-a găsit adevărata dragoste.

Şi poate că este adevărat. Dragostea reprezintă ceva diferit pentru fiecare persoană care a trăit acest sentiment şi nu are o definiţie standard. La urma urmei, dacă Amy *crede* că este îndrăgostită, ei bine, atunci este îndrăgostită, indiferent ce i-ar spune oricine altcineva despre asta. Unii oameni simt o legătură profundă şi aproape instantanee care se stabileşte între ei şi cealaltă persoană, iar uneori aceasta se dovedeşte a fi de durată. Dar trăirile emoţionale intense, indiferent cât ar fi de pătrunzătoare, nu ţin locul unei aproprieri reale, care rezistă în timp. Intensitatea şi intimitatea nu sunt acelaşi lucru, chiar dacă mulţi oameni le confundă.

Nu contează dacă Amy numeşte acest sentiment *dragoste* sau *varză murată*. Cea mai importantă chestiune nu este legată de intensitatea iubirii pe care o simţim, ci de dilema dacă rela-

ția este sau nu un lucru bun pentru noi și dacă ne-am implicat într-un mod care ne reprezintă cu adevărat. Timpul și discuțiile ne ajută să ne clarificăm aceste aspecte. Există în această relație un sentiment de siguranță, de firesc, de confort, care oferă posibilitatea de a fi sinceri cu propria persoană? Persoana pe care o iubim ne încurajează (sau ne descurajează) eul adevărat și capacitatea de a ne susține propriile adevăruri? Această relație se bazează pe reciprocitate, pe respect reciproc, empatie reciprocă, grijă și interes reciproc? Suntem capabili să ne exprimăm clar diferențele, aducând conflictele la lumină și rezolvându-le?

Numai atunci când rămânem mai multă vreme într-o relație și o evaluăm atât cu mintea, cât și cu inima putem începe să o punem la încercare. Încercarea implică nenumărate conversații, așa încât punctele sensibile – oricare ar fi ele – să poată fi dezbătute deschis. A discuta sincer despre diferențele dintre parteneri nu garantează că nu vor mai exista probleme, dar îi poate ajuta pe amândoi să își evalueze abilitatea de a negocia, să fie atenți la sentimentele celuilalt și să ajungă la o soluție de compromis atunci când este cazul. Este posibil ca tratarea cu seriozitate a neînțelegerilor să aducă un plus de claritate vocii tale și, în plus, îți va antrena capacitatea de a fi atent la vocea diferită a partenerului tău.

DILEMA DIFERENȚELOR

La un moment dat, ascultând postul de radio național, în drum spre serviciu, am surprins din întâmplare finalul unui interviu cu adevărat înfricoșător cu un adept al supremației rasei albe. Mi-am repetat mie însămi că și el este unul dintre copiii lui Dumnezeu, că sigur are câteva trăsături pozitive, pe lângă cele pronunțat negative. Mi-am spus că până și el a fost cândva un copilaș drăguț și că, atunci când se hrănea la sânul mamei lui ori stătea liniștit în cărucior, în timp ce era plimbat pe stradă, nu complota să păstreze America albă și neîntinată. Mi l-am imaginat zâmbind cu gura până la urechi femeilor dră-

guțe, negrese sau evreice, care se opreau să-l alinte, la fel cum îi zâmbea și doamnei aceleia drăguțe, care era și albă și creștină. Și totuși ceva s-a întâmplat cu sărmanul băiețel în drumul lui spre maturizare.

Ceva se întâmplă cu aproape fiecare dintre noi, deși, slavă Domnului, nu ajungem la extrema propovăduirii urii. Oamenii nu reacționează foarte bine la diferențe și neînțelegeri. Învățăm să urâm diferențele, să le ridicăm în slăvi, să le exagerăm, să le negăm, să le minimalizăm sau să le eradicăm. Poate că ne alăturăm eforturilor inutile de a schimba, repara sau modela o persoană care nu vede sau nu face lucrurile așa cum știm noi că trebuie văzute sau făcute. În istoria națiunilor, a familiilor sau a cuplurilor, oamenilor li se pare dificil să discute despre diferențe dintre ei într-o manieră responsabilă, profundă.

Cine se aseamănă se adună

Desigur, există destule argumente în favoarea deciziei de a căuta și de a fi atras de oameni care ne seamănă. E mai ușor să-ți exprimi gândurile și sentimentele față de o persoană care este de la început de acord cu fiecare cuvânt pe care îl rostești și care va da din cap aprobator în timp ce vorbești. Probabilitatea de a ieși scântei este mai redusă atunci când doi oameni gândesc la fel, reacționează la fel, au credințe asemănătoare și votează exact la fel.

Spre deosebire de situația de mai sus, diferențele – chiar și cele minore – pot crea o stare de tensiune între două persoane. Cu toate acestea, fie că ne place sau nu, în mod inevitabil vor apărea diferențe în orice relație apropiată și ar trebui să fim recunoscători pentru acest lucru. Ce ar putea fi mai plictisitor decât să trăiești alături de oameni care îți sunt aproape identici? Diferențele fac mai mult decât să ne amenințe sau să ne despartă. Ele ne inspiră, ne îmbogățesc sufletește și ne dau viață. Într-adevăr, diferențele sunt singurul mod în care învățăm. Dacă relațiile noastre intime ar fi numai cu oameni la fel ca noi, dezvoltarea noastră personală s-ar opri brusc, într-un punct mort.

DE LA ETAPA VELCRO* *LA INTIMITATE*

În primele etape ale unei relații, partenerii au tendința să treacă cu vederea, să găsească scuze sau să minimalizeze diferențele dintre ei sau, dimpotrivă, sunt încântați de ideea noutății și diferențele li se par interesante și atrăgătoare. Dacă se întâmplă să vă aflați în etapa romantică a unei relații (etapa *Velcro*), vă veți simți, probabil, ca și cum ați căzut într-o transă inexplicabilă. Un proverb francez ne învață: „Toate începuturile sunt frumoase".

Când vă doriți prea mult ca o relație să funcționeze, veți rezista tentației de a scoate la iveală diferențele, nu veți dori să le priviți în față și să purtați o ceartă sănătoasă, atunci când situația o cere. În schimb, vă veți concepe relația ca pe o bicicletă cu două locuri, care se răstoarnă dacă nu există acord și armonie perfecte. Dorința de a deveni cât mai apropiați este foarte puternică și, dacă vă prinde în ghearele ei, vă veți ignora vocea interioară, ca să puteți menține o imagine pozitivă despre cealaltă persoană și despre relația voastră.

Începuturile romantice vă împing spre un „împreună" pseudo-armonios. Acestea fiind spuse, vă încurajez să rezistați acestei forțe de atracție și să fiți cât mai conștienți și mai prevăzători. Vorbiți și ascultați-l pe celălalt cât de mult posibil, înainte să vă uniți viitorul emoțional și financiar. Nu vă puteți alege copiii, părinții sau rudele, dar vă puteți alege partenerul, preferabil după o perioadă de curtare (ca să folosim un termen învechit) care să vă permită să extindeți și să adânciți temele de discuție.

Relațiile apropiate se dezvoltă, de obicei, între oameni care împart un set comun de valori fundamentale și de credințe puternice. Dar apropierea nu trebuie confundată cu identificarea, iar relațiile funcționează cel mai bine atunci când trecem peste faza de glorificare sau de minimalizare a diferențelor și le

---

* *Velcro* este sistemul de închidere a încălțămintei sau a îmbrăcămintei prin care două benzi textile se prind una de alta (denumit popular, în limba română, „arici"). În acest caz, se referă la perioada în care partenerii sunt de nedespărțit. (*N. red.*)

tratăm cu dorință de cunoaștere și respect. Confruntarea diferențelor este antrenamentul perfect pentru a face alegeri despre cum vorbim și cum ascultăm. O relație construită pe tăcere, pe renunțarea la diferențe sau pe suprimarea acestora nu poate avea o fundație solidă. În mod similar, nimic bun nu se întâmplă dacă doi oameni aleg să se grupeze în jurul diferențelor și se împart în două tabere inamice.

CÂND PRIETENII DEVIN COLEGI DE CAMERĂ

Prietenii apropiați au obiceiul de a-și exprima diferențele și de a negocia soluții mult mai ușor decât o fac partenerii sau colegii. La urma urmei, prietenii se pot retrage în lumea lor, separată de a noastră, și pot alege să adopte o atitudine de tipul „trăiește și lasă-i și pe alții să trăiască". Rar se întâmplă ca prietenia să devină un teren propice pentru patologia extremă; dacă ne simțim permanent subevaluați, nebăgați în seamă sau reduși la tăcere, vom face mai mult decât să ne gândim la plecare: vom pleca pur și simplu.

Odată ce locuim sub același acoperiș cu un partener – având sufletele, finanțele și viitorul unite –, devine mai dificil de știut unde putem face un compromis, la ce putem renunța și ce anume putem accepta – sau nu. Așadar, să începem cu prieteniile drept exemplificare pentru a discuta și a negocia diferențele și neînțelegerile.

Îmi vine în minte o întâmplare cu vechea mea prietenă Judy Margulis. Pe când ne aflam amândouă în Madison, Wisconsin, ca studente în primul an, Judy și cu mine am locuit o perioadă în același cămin (de fapt, o casă veche, uriașă). Judy era ordonată și ținea la curățenie, iar eu eram neglijentă. Deosebirea aceasta dintre noi nu a fost o problemă până în anul următor, când am rugat-o pe Judy să-mi fie colegă de cameră.

Nu veți fi surprinși să aflați că nu mă deranja preocuparea lui Judy pentru ordine și curățenie. Nu m-aș fi supărat deloc dacă și-ar fi petrecut tot timpul liber aranjându-mi lucrurile și strân-

gând după mine. Dar obiceiurile mele dezordonate reprezentau o problemă pentru ea, lucru care, după cum probabil că ați observat, se întâmplă de obicei atunci când vorbim despre o diferență de felul acesta. Încă nu am auzit pe cineva care să se plângă, spunând: „Sunt atât de supărat! Îmi arunc hainele pe jos și, când mă întorc acasă, partenerul meu, căruia se vede că nu îi pasă deloc de mine, le-a ridicat de pe jos, le-a împăturit frumos și le-a aranjat la locul lor!" Nici gând. Așadar, persoana ordonată este cea care tinde să devină morocănoasă și nervoasă.

De fapt, nu este întotdeauna adevărat. Prietena mea Marcia nu era deloc încântată atunci când colega ei de cameră îi rearanja cărțile după mărime și culoare. În mod similar, mulți dintre noi ar fi indignați dacă partenerul ne-ar curăța și aranja biroul sau spațiul de lucru, fără permisiunea noastră. E vorba despre intimitate, spațiu personal, despre dreptul nostru de a le cere altora să nu intre în ceea ce considerăm a fi un spațiu „numai al nostru". Acestea fiind spuse, am practicat prea mult timp psihologia clinică pentru a nu ști că de obicei persoana care face dezordine și mizerie este cea percepută drept problematică.

Judy a gestionat exemplar dilema ei de a locui cu mine. Mi-a spus că va fi colega mea de cameră doar dacă voi fi de acord să mențin camera curată și ordonată, zi de zi. Nu mi-a cerut să semnez un contract scris, dar a spus-o *la fel* de răspicat ca și cum ar fi fost vorba despre un contract. Ea nu își exprima doar gândurile și sentimentele, ci ținea foarte mult la respectarea acestei promisiuni. Am negociat o portiță de scăpare, anume că puteam arunca orice pe patul meu, dacă în restul camerei era ordine. Judy a fost de acord și am fost colege de cameră perfecte de-a lungul anului următor.

Judy a urmat toate regulile unei bune comunicări. Nu m-a criticat și nici nu m-a făcut să mă simt prost. Nu a lăsat să se înțeleagă că ordinea și curățenia, așa cum le păstra ea, sunt o însușire pozitivă (deși probabil că asta gândea) sau că neglijența mea este

un semn de slăbiciune personală. Nu a vorbit despre diferențele dintre noi în termeni de bun și rău, corect și incorect sau mai bun ori mai rău. Nu părea interesată să mă schimbe sau să mă „repare" și nici nu s-a supărat din cauză că hainele mele ajungeau mai întâi pe jos. A spus doar cât se poate de clar că nu va locui într-o cameră dezordonată și m-a făcut să înțeleg exact ce aștepta de la mine pentru a accepta să fim colege de cameră.

O parte dintre motivele pentru care Judy a fost capabilă să se exprime atât de limpede trebuie asociate situației în sine, care era lipsită de factori de stres. Dacă nu am fi ajuns la o soluție de compromis, am fi rămas prietene, chiar dacă nu am fi împărțit camera de cămin. Acum este timpul să analizăm aceeași problemă din perspectiva unui cuplu, situație în care mizele sunt mai mari și câmpul emoțional este tensionat.

EU SUNT ORDONATĂ, EL E UN DEZASTRU

Mona mi-a cerut sfatul pentru că ținea foarte mult la curățenie, în timp ce iubitul ei, Dan, era incredibil de leneș și de dezordonat. Ea era genul de persoană care își aliniază pantofii într-un șir perfect drept și care niciodată nu se duce la culcare dacă mai există o singură lingură murdară în chiuvetă. Spre deosebire de ea, Dan crea o adevărată harababură pe oriunde trecea și nici nu observa dacă pe jos este un obiect care ar fi trebuit ridicat și aranjat la loc. Mona a pus problema în felul următor: „Discutăm despre căsătorie, iar el îmi spune că nu se poate schimba. Nu are niciun sens să-l părăsesc numai pentru asta, dar, pe de altă parte, o să înnebunesc când vom trăi în același apartament și eu va trebui să tot curăț după el". Voia să audă părerea mea și era curioasă să afle ce aș fi făcut sau aș fi spus eu, dacă aș fi fost în locul ei.

Bineînțeles, și Monei, și lui Dan le-ar fi prins bine să ajungă la un compromis. Ar fi fost perfect dacă ea ar fi renunțat la o parte dintre pretențiile exagerate și ar fi devenit mai puțin obsedată de ordine și curățenie și dacă Dan ar fi strâns și curățat din când în când după el. La urma urmei, două persoane adulte, prieteni buni,

care împart acelaşi spaţiu, ar fi făcut acest lucru unul pentru celălalt. Atunci, de ce două persoane care se presupune că se iubesc ar face mai puţin decât cei doi prieteni? Din nefericire, încercările prin care trecem în căutarea apropierii, a intimităţii *nu* sunt cel mai bun indicator al momentelor în care alegem să ne arătăm maturitatea. Chiar mai rău decât atât: *ea*, plină de nervi, îl bate la cap să se schimbe, iar *el*, încăpăţânat, se ţine tare pe poziţii, ca răspuns la eforturile ei de a-l schimba. Aşa că nu se schimbă nimic.

Ce e de făcut?

Ce poate face Mona? În primul rând, trebuie să identifice foarte clar a cui este problema. Dan este foarte mulţumit cu situaţia existentă, cu tot cu rutina ei, şi îi este uşor să ignore curăţenia şi ordinea Monei. Mona, pe de altă parte, este deranjată de comportamentul lui. În mod foarte evident, problema este a ei, ceea ce nu înseamnă că este vinovată, că face ceva greşit sau că nu are dreptate. Mona trebuie să rezolve singură această dilemă, pentru că nimeni altcineva nu o va face în locul ei.

Mona trebuie să continue să discute cu Dan despre ce o deranjează („sunt obsedată de ordine şi curăţenie"), fără să pară că şi-a făcut un scop din a-l schimba. Îi va fi de mare folos dacă poate evita greşelile care provoacă degradarea unei asemenea discuţii, cum ar fi critica, predicile, cearta, ameninţarea, analizarea sau învinuirea. Ea poate apela la un limbaj de tip „eu" (declaraţii care nu învinuiesc pe nimeni) când îi spune lui Dan ce simte şi ce vrea de la el. De exemplu: „Dan, trebuie să-ţi spun ceva important despre mine. Sunt obsedată de ordine şi curăţenie. Nu mă simt în largul meu atunci când lucrurile din jur nu sunt aşezate la locul lor. Nu pot face faţă situaţiei. Sistemul meu nervos începe să dea rateuri. Dacă ne hotărâm să locuim împreună, trebuie să facem ceva, altfel o să înnebunesc".

Pentru ca o relaţie să funcţioneze, este nevoie de simţul umorului, de generozitate, de toleranţă faţă de diferenţe şi de dorinţa de a face lucrurile să meargă. „Leneşii" merită şi ei o cameră a lor

(sau un colţ sau un fotoliu larg, în funcţie de spaţiul disponibil) unde să îşi arunce lucrurile claie peste grămadă. Toţi obsedaţii de ordine au dreptul să aibă reguli proprii în spaţiul comun. Într-o relaţie există întotdeauna loc de manevră pentru a negocia – iar dacă nu există, atunci trebuie să regândim întreaga relaţie.

Dar aici este în joc mai mult decât curăţenia locuinţei pe care ar trebui să o împartă amândoi. Adevărata problemă este cum vor gestiona diferenţele dintre ei, cât de bine se pot auzi unul pe celălalt şi cât de motivaţi sunt pentru a găsi o soluţie care să îi satisfacă pe amândoi. Cea mai rea variantă a scenariului este aceea că se vor sabota unul pe altul, într-un cerc vicios al certurilor, plângerilor şi acuzaţiilor. Cea mai bună variantă este că vor fi amândoi flexibili, creativi, corecţi şi sinceri în încercarea de a se respecta reciproc şi de a-şi auzi vocile. Dacă îşi vor pune mintea la contribuţie, vor găsi o cale de a rezolva situaţia, doar dacă nu e vorba de o neînţelegere mai profundă.

Ce aş face eu în situaţia Monei? Nu aş rupe relaţia doar pentru că iubitul meu e dezordonat. Dar aş părăsi relaţia dacă aş simţi că el nu îmi ia în considerare sentimentele, că refuză să schimbe un comportament care mă răneşte vizibil şi că se declară neajutorat („Nu mă pot schimba") ca reacţie la aşteptări care sunt în acelaşi timp rezonabile şi corecte. Aş analiza foarte atent şi felul în care stilul meu de comunicare (de exemplu, sâcâielile şi criticile) ar putea agrava, de fapt, problema. Nu aş strânge după el decât dacă aş reuşi să o fac fără prea mult efort şi fără să-mi fac sânge rău – de exemplu, măturând prin casă şi aruncându-i toate lucrurile pe un singur fotoliu. Poate că nu aş face curat la fel de des pe cât obişnuiam altădată. Aş încerca să cădem la învoială. De exemplu, eu să fac curat pentru amândoi, iar el să meargă la cumpărături şi să gătească. În cuplu, situaţia este mai plăcută atunci când cei doi sunt relaxaţi şi lasă de la ei, fiind deschişi către compromis.

Mona a procedat înţelept confruntându-se cu această problemă la începutul relaţiei, nu mai târziu. Căsnicia (un subiect la

care ne vom întoarce mai târziu) are tendința să le creeze anumite dificultăți partenerilor care vor să se asculte unul pe celălalt și să-și negocieze diferențele. Gloria Steinem le-a propus odată celor care o ascultau să facă în fiecare zi un singur lucru ieșit din comun și a sugerat ca femeile să le spună bărbaților cu care locuiesc: „Ridică-ți singur lucrurile de pe jos". Cineva din public a fost de acord și a spus că este o idee bună, dar a vrut să știe cum poate fi bărbatul determinat să și facă acest lucru. O doamnă vârstnică foarte drăguță, aflată pe un loc din spate al sălii enorme, a luat cuvântul și i-a atras atenția Gloriei Steinem: „Eu i-aș ține chiloții de podea, cu cuie", a spus ea.[1] „Țintuiește-i cât de tare poți!" a sfătuit-o o a doua femeie, „și după aceea dă cu mopul deasupra." Bineînțeles, să ne folosim vocea este de preferat față de acțiunile agresive, atunci când vrem să batem fierul cât e cald, dar unii oameni apelează la măsuri drastice în momentul în care nu se simt ascultați.

Pentru unii dintre noi, această problemă („Eu sunt ordonată, el e delăsător") ar părea o chestiune minoră. Pentru Mona însă, aceasta se afla pe același plan cu problemele majore – „El își dorește copii, iar eu nu" sau „Mie îmi place sexul, dar el nu e foarte interesat de așa ceva". Din această cauză, Mona ar trebui să își acorde tot timpul de care are nevoie pentru a verifica dacă ea și Dan pot găsi o soluție satisfăcătoare pentru amândoi. Ar fi mai bine ca ea să nu renunțe la apartamentul în care locuiește până când nu se lămurește în legătură cu situația lui Dan și cu ceea ce este sau nu acceptabil pentru ea.

Poate că Dan va decide să devină puțin mai ordonat, deși este evident că nu va ajunge niciodată la standardele Monei. Sau, pe de altă parte, poate că Mona va hotărî să caute o modalitate de a se împăca cu dezordinea lui Dan, pentru că el s-a arătat dispus să fie înțelegător și corect în alte privințe. Dar dacă Dan îi transmite clar – prin cuvinte sau prin comportament – că această trăsătură a sa nu se va schimba, atunci Mona ar trebui să înțeleagă mai întâi ea însăși, iar apoi să clarifice cu Dan, ce anume poate sau nu poate

să accepte în relația lor. Nu este indicat să se căsătorească cu el și apoi să se plângă că a făcut-o.

Trebuie să fim conștienți de ce anume căutăm la un partener și ar trebui să înțelegem că niciodată dragostea noastră (sau atitudinea critică) nu va avea puterea de a crea ceva ce nu a existat de la bun început. Nici nu ar trebui să ne căsătorim doar pentru că suntem îndrăgostiți. Ar trebui să ne analizăm cu atenție valorile fundamentale și credințele (ceea ce contează *cu adevărat* pentru noi în privința unui partener), ca să putem decide în ce zone putem și vrem să facem compromisuri și unde nu.

Felul în care ajungem la o înțelegere sau la un compromis este o chestiune extrem de personală. Nimeni altcineva nu poate ști dacă ar trebui să descalifici un potențial partener pentru că lui sau ei îi lipsește ceva care contează pentru tine: bani, frumusețe, seriozitate, simțul umorului, igienă personală, imaginație erotică, căldură sufletească, plăcerea de a fi în natură, obiceiul de a păstra curățenia. Asemenea decizii („Este ea femeia vieții mele?", „Cedez prea mult în fața lui?") pot fi dureros de dificile, dar nimeni altcineva nu le poate lua în locul nostru. Claritatea vocii noastre se bazează pe limpezimea conștiinței de sine, mai ales în ceea ce privește lucrurile pe care ni le dorim sau pe care simțim că le merităm și că ne pot mulțumi. Pentru a face ordine printre aceste priorități, avem nevoie de timp, de răbdare, de conversații sau de meditație și de gândire.

CE VĂ DORIȚI DE LA EL/EA?

Cei mai mulți dintre noi știu exact ce caută la un potențial partener. Fără a pierde din vedere faptul că gusturile personale variază, cu toții ne dorim un partener matur și inteligent, loial și demn de încredere, iubitor și atent, sensibil și deschis, amabil și grijuliu, competent și responsabil. Încă nu am întâlnit femeia care să-mi spună: „Ei bine, ca să fiu sinceră, mi-aș dori un tip iresponsabil, rece, nervos, care să fie tot timpul morocănos și

care nu strânge după el". Sau: „Hei, fă-mi cunoștință cu prietenul acela drăguț al tău – știi tu, cel plin de sine și care nu știe să poarte o conversație".

Cu toate acestea, puțini dintre noi evaluează un potențial partener cu aceeași obiectivitate și claritate la care apelăm atunci când facem cumpărături importante. Nu am cumpăra o mașină la mâna a doua alegând-o pur și simplu pe cea care arată mai bine și pe care ni se pare că am conduce-o lejer. Cu siguranță că i-am verifica istoricul și am cere documentele mașinii, punându-ne mintea la contribuție pentru a detecta înșelăciunea și exagerările. Ne-am consulta cu un vecin care se pricepe la mașini și care are capacitatea de a judeca rațional. Și am intra în negociere având un set clar de criterii, fără de care vânzarea nu ar avea loc: poate aerul condiționat, un kilometraj bun sau măsuri de siguranță suplimentare, cum ar fi un sistem ABS.

Trebuie să fim cel puțin la fel de atenți în privința chestiunilor sentimentale. În numele iubirii, suntem în stare să ne coborâm ștacheta, să trecem sub tăcere întrebări și motive de îngrijorare sau să ne abandonăm prietenii pentru o persoană pe care nu ne-am putea baza să ne ude florile atunci când suntem plecați din oraș. Am putea continua să întreținem raporturi sexuale cu o persoană al cărei comportament este echivalentul unui pumn în plină figură.

Desigur că, atunci când este vorba despre alegerea unui partener intim, nu începem să compilăm o listă de criterii esențiale, iar apoi continuăm cu un proces de selecție exclusiv intelectual. Dar poate că nu ar fi o idee rea să luăm în considerare și această abordare. Pentru unele femei a fost util să noteze cele mai importante cinci trăsături de caracter, calități și obiceiuri comportamentale care li se par importante la un viitor partener („stabil din punct de vedere financiar, un om responsabil, pe care să te poți baza, care să discute problemele în loc să le ascundă sub preș, care să împartă cu mine responsabilitățile în gospodărie și să se înțe-

leagă bine cu copilul meu"), iar apoi să apeleze la această listă pentru a evalua relația respectivă.

Este necesar să analizăm permanent persoana respectivă prin intermediul conversației și al observației. Faptul că iubitul vostru nu vrea să vă viziteze familia sau vă spune că toate iubitele lui de dinaintea voastră sau toate fostele sale soții sunt niște ratate este un indiciu important. Faptul că încetați să vă destăinuiți dorințele, speranțele și nu mai puneți întrebări pentru că vă este teamă să îl puneți la încercare este, de asemenea, un indiciu important. Un singur lucru sau o combinație de factori nu ar trebui să fie un motiv suficient pentru a respinge pe cineva, dacă avem un sentiment pozitiv față de acea persoană și față de ceea ce se petrece între noi doi. Dar trebuie să continuăm să mergem în direcția construirii depline a individualității noastre, ceea ce include și o mai mare obiectivitate față de partenerul nostru.

VOCEA CORPULUI

Cuvintele nu sunt singura modalitate de a obține informații unul despre celălalt. Discuțiile sunt esențiale, împreună cu observarea atentă a comportamentului celuilalt, pentru a vedea dacă vorbele sale sunt confirmate de acțiuni responsabile. Dar putem afla la fel de multe lucruri despre o altă persoană folosindu-ne întreaga gamă de simțuri. Alegerea unui partener intim nu e o chestiune pur intelectuală, ci și o chestiune de alegere emoțională, ceea ce depășește granițele limbajului și implică sentimente, dorință, chimie și intuiție.

În realitate, ajungem să îl înțelegem cu adevărat pe celălalt nu doar prin cuvinte, ci și printr-o cunoaștere intuitivă sau „citire" a semnalelor propriului corp. Știm în adâncul sufletului dacă o anumită interacțiune ne face să ne simțim plini de energie, bine-dispuși și plini de inspirație sau dimpotrivă. Simțim în corpul nostru în cine să avem încredere, pe cine să ne bazăm sau pe cine să evităm. Ceea ce numim intuiție sau reacție „viscerală" este doar o abreviere pentru extraordinara

capacitate omenească de a procesa, dincolo de cuvinte, informațiile despre o altă persoană.

Am stat de curând, timp de 20 de minute, într-o stație de autobuz din localitatea Providence, Rhode Island, și am urmărit un grup de tineri și tinere care comunicau prin limbajul semnelor. Unul dintre tineri mi s-a părut atât de atrăgător, încât îmi venea să-l răpesc și să-l duc acasă, în Kansas, ca să ne împrietenim. OK, poate că era un bigot care tocmai le povestea prietenilor lui cât de mult îl supără perspectiva că guvernul nu îi va permite să își păstreze armele de asalt, dar mă îndoiesc. Nu reacționasem la vreun aspect evident, cum ar fi limbajul corpului, aspectul fizic, ținuta sau grația tânărului. Absorbim continuu informații nonverbale despre oameni, pe care le percepem automat și fără vreun efort deosebit.

Dacă o persoană îmi spune un lucru („Mă simt apropiat(ă) de tine"), dar intuiția mea îmi șoptește ceva cu totul diferit (simt o distanță, o deconectare, o „senzație că celălalt nu este acolo"), am mai multă încredere în ceea ce simt decât în cuvintele pe care le aud. Îmi dau seama când cealaltă persoană nu se poate concentra, chiar și atunci când susține că e atentă. Decid automat cine este bun la suflet, demn de încredere și prietenos și cine nu. Bineînțeles că facem cu toții greșeli (avem impresia că cineva este arogant, când de fapt este timid), dar e interesant să ne gândim că putem avea în mod automat o senzație despre cealaltă persoană, o impresie care nu se bazează pe *conținutul* a ceea ce se spune. Pentru a „citi" cu o anumită acuratețe o altă persoană, este nevoie să ne simțim în largul nostru, în siguranță și relaxați în prezența acesteia și să avem încredere în instinctele noastre atunci când nu ne simțim așa.

TE MINTE?

În perioada în care scriam pentru rubrica de sfaturi din revista *New Woman*, o femeie de 33 de ani, manager, mi-a scris că nu poate trece peste bănuiala că logodnicul ei o înșală. De câteva

luni, simţea că el e distant şi cumva absent, „prezent fizic, dar cu gândurile în altă parte". Ea îşi făcea vocea auzită şi îşi înfruntase de multe ori logodnicul, care îi spusese de fiecare dată că totul este numai în capul ei. Două dintre prietenele ei căsătorite, care trecuseră prin situaţii similare, angajaseră în secret detectivi particulari şi o încurajau şi pe ea să procedeze astfel. Voia să ştie dacă sunt de acord cu recomandarea prietenelor ei.

În răspunsul meu, i-am scris că eu, personal, nu aş face aşa ceva. Dacă aş angaja un detectiv particular, m-aş simţi ca şi cum *eu* aş avea o aventură. Odată ajunsă la un asemenea nivel al secretelor şi al înşelăciunii, nu cred că m-aş mai simţi în stare să refac intimitatea relaţiei, ca să nu mai vorbim despre stima mea de sine. Nu mi-aş dori să răspund suspiciunilor cu suspiciune, devenind eu însămi nedemnă de încredere. Nu mi-aş dori nici să rămân alături de un partener care mi-a încălcat spaţiul personal şi mi-a invadat intimitatea într-un mod grav – de exemplu, ascultându-mi convorbirile telefonice, instalând microfoane în biroul meu sau angajând pe cineva care să mă urmărească. Dacă aş fi cu adevărat convinsă că am nevoie de un detectiv ca să aflu mai multe despre soţul meu, nu m-aş căsători cu acea persoană.

Am încurajat-o pe femeia respectivă să aibă încredere în intuiţia ei, care îi transmitea că lucrurile nu sunt tocmai în regulă, şi să îşi acorde tot timpul de care avea nevoie pentru a-l cunoaşte mai bine pe acel bărbat şi a-şi redobândi nivelul de confort emoţional. Cât de bine îi cunoştea familia şi prietenii? Care era profilul lui referitor la onestitate şi fidelitate? Obişnuia să vorbească deschis sau evita subiectul problemelor emoţionale din viaţa lui? Se considera ea însăşi o femeie geloasă, cu un trecut presărat cu exagerări şi interpretări fanteziste?

I-am sugerat să îşi exprime în continuare temerile în faţa logodnicului ei. Ea trebuia să-i spună următoarele lucruri: „Simt că ceva s-a schimbat în relaţia noastră, iar tu îmi tot spui că toate astea există numai în capul meu. Dar mă urmăreşte sentimentul că nu este totul în regulă şi nu pot scăpa de el". Dacă nu avea să

fie satisfăcută de răspunsurile lui, trebuia să ducă conversaţia la un alt nivel, mai profund: „Uite, simt că între noi există o distanţă ciudată şi sunt neliniştită pentru că nu ştiu ce să mai cred. Mă tot întreb dacă e vorba de o altă femeie. Dar poate că ai necazuri la serviciu, sau ai o problemă de sănătate, ori ai îndoieli cu privire la logodna noastră. Orice ar fi, vreau să fim capabili să vorbim. Cel mai greu lucru pentru mine este nesiguranţa cu care trăiesc şi să mi se spună că totul este în imaginaţia mea". Poate alege să îşi susţină opinia în mod convingător, dar fără a acuza – o încercare grea în orice relaţie. Poate alege să amâne pentru moment planurile de nuntă şi să îşi acorde o perioadă de gândire, pentru a ajunge la o mai bună înţelegere a nivelului de intimitate, onestitate şi încredere dintre ei doi. Dacă nici după aceste măsuri nu are încredere că el îi va spune adevărul sau dacă va continua să simtă acea distanţă stranie între ei, acel sentiment că el „nu se află lângă ea", căsătoria lor ar fi o greşeală.

Credeam că răspunsul meu ţine de bun-simţ, dar s-a dovedit a fi extrem de controversat. Am fost surprinsă de numărul de scrisori pe care le-am primit ca replică. Multe dintre cititoarele mele angajaseră detectivi privaţi care să le investigheze partenerii şi afirmau că această mişcare le salvase de la o eroare tragică. „Ai trăit prea mult timp în Kansas", mi-a scris o femeie. „Eşti foarte naivă, iar sfatul tău greşit ar putea-o costa totul pe acea femeie."

Indiscutabil, orice sfat este întotdeauna problematic atunci când este dat sau primit ca mai mult decât un punct de vedere, susceptibil să nu se potrivească realităţii unei anumite persoane. Cineva care scrie pentru o rubrică de sfaturi merge mereu pe vârfuri, având un spaţiu limitat în care trebuie să răspundă cu bună-credinţă unei întrebări complicate, adresată de un necunoscut. Am încredere în cititorii mei, care sunt cei mai buni experţi ai propriilor relaţii şi individualităţi; am încredere că vor alege sfatul potrivit şi vor ignora restul. Totuşi, şi astăzi aş da acelaşi răspuns la dilema femeii.

Nu sunt atât de naivă pe cât ar putea crede cititorii mei de pe ţărmul oceanului. Sunt foarte conştientă că, oricât de atenţi şi de

precauți am fi, nu putem împiedica să fim mințiți, prin cuvinte sau prin tăcere. Nici nu putem avea vreodată certitudinea deplină că partenerul nostru ne spune adevărul, tot adevărul și numai adevărul. Cel mai bun lucru pe care îl putem face este să fim atenți, să ne trăim viața onorabil și să vorbim sincer cu ceilalți. În opinia mea, a angaja un detectiv particular e un pas într-o direcție greșită.

STAI PE PROPRIILE PICIOARE

Cea mai importantă voce pe care trebuie să o ascultăm într-o relație este propria voce. Trebuie să avem încredere în noi înșine pentru a percepe și procesa informații importante. Avem nevoie de o voce clară, plină de forță, care să ne ajute să ne concentrăm mai bine asupra înțelegerii relației, în loc să ne mințim frumos, având fantezii despre cum s-ar putea schimba partenerul nostru într-un viitor îndepărtat. Trebuie să ne susținem punctul de vedere și să insistăm să fim tratate corect și să ni se arate respect.

Dacă nu putem face toate acestea, ne este greu să avem încredere totală în cealaltă persoană sau în viitorul relației noastre. Dacă *avem* încredere în noi înșine, vom ști, în adâncul sufletului, că există anumite comportamente pe care nu le vom tolera și niște limite pe care nu le vom depăși, chiar dacă la început poate că am făcut o alegere proastă.

Trasând limite încă de la început

Să luăm exemplul Lavettei, care iese cu cel mai atrăgător bărbat pe care l-a întâlnit în ultimii ani. Și-a petrecut primele luni ale relației trăind în al nouălea cer, așa cum se spune, dar, de când au devenit mai apropiați, el a început să se comporte tot mai posesiv. Nu se înțeleg în privința timpului pe care ea îl acordă altor relații. El vrea să o facă să renunțe la clubul de lectură pentru că întâlnirile au loc seara, devine morocănos când ea merge la film cu prietenele ei și nu este încântat de excursia cu cortul pe care o plănuiește împreună cu surorile ei, pentru că nici el nu va lucra în perioada aceea și dorește ca ea să meargă cu

el în vacanță. Când Lavetta îi spune ce simte, el o tratează cu respect. Cu toate acestea, venise să-mi ceară ajutorul pentru că era îngrijorată din cauza manifestărilor lui tot mai posesive. „Chiar nu vreau să-l părăsesc", îmi spune ea, „dar mă înspăimântă felul lui de a se purta."

Nu este cazul ca Lavetta să îl părăsească și nici nu trebuie să fie excesiv de preocupată de perspectivele lor diferite. Ceea ce *trebuie* să aibă în vedere este importanța faptului de a nu renunța la viața ei pentru bărbatul acela. Atitudinea lui posesivă și monopolizatoare se va înrăutăți dacă ea cedează acum. Așadar, Lavetta nu ar trebui să își anuleze întâlnirile de la clubul de lectură sau planurile de excursie, dacă nu i se pare corect să o facă. Ea poate să refuze și, în același timp, să încerce să caute alte modalități de a-l face să se simtă important și special. Poate menține deschise liniile de comunicare ca să-l asculte cu sentimentele și preocupările lui.

Lavetta trebuie să-și păstreze independența, o trăsătură importantă pentru ea. Aceasta nu înseamnă să fie rigidă și intransigentă și nici să desconsidere dorințele iubitului ei. Orice relație necesită compromisuri și concesii reciproce. Dar a avea o voce proprie presupune și să ne păstrăm acele valori, credințe și priorități care nu sunt negociabile. Dacă Lavetta va reuși să nu se piardă pe sine în această relație, există trei opțiuni. Fie iubitul ei se va ridica la înălțimea ocaziei, maturizându-se în această privință, fie o va părăsi și își va căuta o femeie care își dorește la fel de mult ca el să renunțe la viața ei de dinainte. Sau poate că Lavetta va ajunge într-un punct de răscruce, într-un moment de claritate care îi va permite să încheie relația.

Provocarea majoră în toate relațiile apropiate este atât păstrarea unui „eu" esențial, cât și construirea unui „noi", fără a pierde aceste componente atunci când situația este dificilă. Dacă avem posibilitatea de a alege, trebuie să preferăm discuțiile în locul tăcerii, trebuie să ne menținem o conduită în conformitate cu valorile și credințele noastre și, înainte de toate, să ne salvăm pe noi înșine.

Ar trebui să adaug aici că aflăm foarte multe despre un partener atunci când observăm cum se comportă cu şi faţă de prietenii şi familia lui sau faţă de a noastră. Nu puteţi să îl/o cunoaşteţi bine, indiferent cât de mult aţi discuta, dacă izolaţi această relaţie de alte relaţii esenţiale pentru voi. Trebuie, aşadar, să purtaţi discuţii serioase (şi să ascultaţi, să observaţi, să analizaţi) în diverse împrejurări şi situaţii, pentru a rafina procesul de cunoaştere al celuilalt şi pentru a fi cunoscut, la rândul vostru, de acesta.

LUNA DE MIERE S-A ÎNCHEIAT

Căsnicia – sau faptul de a locui sub acelaşi acoperiş – rezolvă adesea problema etapei *Velcro*, aceea de a nega, a-i găsi scuze celuilalt sau de a prezenta diferenţele într-un mod romanţat. Următoarea etapă dintr-o relaţie îi surprinde pe cei doi într-un dezechilibru ostil, pendulând în jurul diferenţelor pe care la început nu le-au observat sau care li s-au părut atrăgătoare. Unul dintre parteneri se poate încăpăţâna să manifeste un anumit grad de inflexibilitate, refuzând să ia în considerare punctul de vedere al celeilalte persoane şi să respecte o cerere rezonabilă în ceea ce priveşte o schimbare de comportament, crezând că a avea izbucniri de furie este acelaşi lucru cu „a fi autentic" şi „a avea o voce autentică".

Indiferent dacă suntem într-un cuplu care durează de patru sau de 40 de ani, este necesar să continuăm să facem faţă provocării diferenţelor dintre noi. Relaţiile de lungă durată au de suferit atunci când nu tratăm problema diferenţelor şi a neînţelegerilor cu toleranţă, umor şi respect. Relaţiile au de suferit şi atunci când devenim excesiv de toleranţi cu diferenţele, aşa încât aşteptăm prea puţin de la cealaltă persoană sau ne mulţumim cu aranjamente nedrepte şi compromiţătoare, care ne macină individualitatea.

Acestea sunt cele două *aspecte esenţiale* ale menţinerii *vocii* într-o relaţie intimă stabilă, cum este căsnicia. În primul rând,

trebuie să stabilim o limită inferioară clară, dincolo de care nu vom trece, şi să rămânem pe poziţie, fără a ceda sau a negocia în acest caz. În al doilea rând, trebuie să ne raportăm la trăsăturile pozitive ale celeilalte persoane şi să încălzim puţin situaţia. Haideţi să analizăm aceste moduri de abordare, care sunt esenţiale pentru funcţionarea unei relaţii.

CAPITOLUL 8

Căsnicia: unde stabiliți limitele?

Soțul meu, Steve, s-a ținut o vreme de capul meu ca să mă convingă să păstrez dormitorul ordonat, să nu îmi arunc hainele pe jos când mă duc la culcare sau măcar să le aranjez cum trebuie dimineața, înainte de a merge la lucru. Din când în când, periodic, se plângea de acest lucru și atunci mă conformam pentru un timp, înainte de a mă întoarce la vechile obiceiuri. Știam că Steve „doar se plânge". Voia ca eu să mă schimb, dar nu era *atât* de important pentru el. Atunci când Steve își dorește *cu adevărat* ca eu să schimb ceva – oricare ar fi schimbarea pe care o dorește –, îmi dau seama imediat.

Știu, de exemplu, că nu îl pot trata nerespectuos fără ca ulterior să îi cer scuze și fără să-mi remediez comportamentul. Bineînțeles, chiar și în ziua de azi mi se întâmplă să fiu arțăgoasă și să devin nesuferită. Dar dacă mi-aș fi făcut un obicei din asta, nu aș mai fi avut căsnicia pe care o am. Nu este vorba de faptul că Steve m-ar anunța, după 30 de ani: „Harriet, dacă vei continua să mă tratezi în felul acesta grosolan, voi depune cerere de divorț". Nu s-ar ajunge la asta. Știu că Steve vede căsnicia noastră ca pe o relație de lungă durată și că ultimul lucru care i-ar trece prin minte este să plece. Mai știu și că, dacă aș deveni o persoană necivilizată și nerespectuoasă sau un partener nedrept – dacă, în timp, nu aș mai lăsa ca suferința sau vocea lui Steve să mă *afecte-*

ze în vreun fel –, mariajul meu ar lua sfârşit. Ştiu asta pentru că îl cunosc pe Steve.

Iată un exemplu. A existat o perioadă în care lucram prea mult, călătoream prea mult şi mă simţeam exagerat de responsabilă pentru situaţia financiară a familiei. Din acest motiv, eram arţăgoasă şi îl atacam pe Steve. Trebuie să adaug imediat un lucru în favoarea lui: Steve m-a anunţat imediat că nu are de gând să îmi asculte criticile referitoare la faptul că, din punctul meu de vedere, el nu lucra suficient. Când începeam „să mă iau de el", cum s-a exprimat o dată, soţul meu ridica o mână şi îmi spunea pe un ton hotărât: „Opreşte-te. Nu vreau să-mi vorbeşti pe tonul ăsta". Dacă nu mă opream şi nu coboram tonul, Steve încheia pe loc conversaţia. Obişnuia să spună: „Nu sunt de acord să mă critici şi nu am de gând să te ascult dacă vorbeşti cu mine în felul acesta". În funcţie de dispoziţie, se făcea înţeles într-un mod raţional sau, dimpotrivă, la fel de nechibzuit ca mine. În orice caz, avea o limită clară în ceea ce priveşte tipul de discuţie pe care nu o suporta.

Steve nu punea un zid între noi, împingând subiectul acesta (sau altul) în afara oricărei discuţii. El îşi exprima disponibilitatea de a se aşeza cu mine la masa de negociere, ca să vorbim despre programul nostru de muncă. Mi-a transmis clar că este dispus să discutăm despre orice subiect, însă pentru el era important ca eu să îl abordez ca pe un partener cu drepturi egale, nu ca pe un mare ratat. Aceasta era limita lui.

Steve îşi dădea şi el seama când vorbeam serios, fie şi despre lucruri mărunte. Într-o sâmbătă, după ce şi-a reorganizat biroul, a lăsat câteva cutii mari în bucătărie, în loc să le ducă la subsol. Cutiile nu îmi stăteau în drum, dar nu voiam să mă tot uit la ele, aşa că duminică l-am rugat să le ducă de acolo. A venit seara de luni şi Steve încă nu se ocupase de ele. Aşa că i-am spus: „Steve, te rog, ia-ţi lucrurile şi du-le la subsol. Chiar mă deranjează". Trebuie să spun, în favoarea mea, că îl rugasem să îşi *ajusteze comportamentul într-un mod concret* („Te rog, ia-ţi lucrurile şi du-le la sub-

sol"), care e un model de bună comunicare. Adesea, când suntem nervoși, omitem să ne rugăm partenerul/partenera să schimbe un anumit tipar comportamental și, în schimb, trecem la un atac la adresa caracterului său ori aducem vorba despre greșeli din trecut. De exemplu, discuția ar fi degenerat dacă aș fi spus: „Steve, ești atât de insensibil! Nu te gândești deloc la ceilalți. Niciodată nu faci ce spui. Te rog, du-ți lucrurile la subsol, chiar mă deranjează".

În viața de zi cu zi, am făcut cu toții destule asemenea comentarii generalizatoare, care sunt o cale sigură spre ceartă și în niciun caz un mod de a ne face auziți. Dar nu despre abilități de comunicare vreau să vorbesc aici. Vorbesc despre ceva mai important decât cuvintele pe care alegem să le folosim. Esențial în discuția despre Steve și mutarea cutiilor lui este faptul că *vorbeam serios*. Câteva cutii în bucătărie nu au prea mare importanță, dar, atunci când o rugăminte simplă și perfect rezonabilă este ignorată, deja avem de-a face cu o problemă gravă, din punctul meu de vedere. Așadar, dacă acele cutii ar mai fi fost acolo și marți, aș fi găsit o modalitate de a duce discuția la nivelul următor. Indiferent de motiv, cutiile din bucătărie erau o chestiune mult mai importantă pentru mine decât era, pentru Steve, problema ordinii din dormitor.

Dacă ar fi trebuit să duc conversația mai departe, aș fi încercat să nu vorbesc mânios sau să am reacții exagerate. De exemplu, nu l-aș fi anunțat pe un ton aspru, cu mâinile în șolduri: „Steve, sunt în grevă până când muți cutiile. Să nu te mai bazezi pe mine pentru *nimic*" Dar, cu siguranță, cel puțin aș fi aflat când are de gând să mute cutiile, ca apoi să mă pot așeza la masă și să mă relaxez luând cina împreună cu el sau să mergem la film – cu alte cuvinte, să ne continuăm viața obișnuită. Și aș fi vrut ca el să înțeleagă cât de mult mă supără nu faptul că acele cutii mai erau acolo, ci, mult mai important, că el alegea să îmi ignore emoțiile.

Nu vreau să spun că Steve și cu mine ne soluționăm orice dezacord stabilind un prag, o linie de demarcație în legătură cu ce putem accepta și ce nu. De-a lungul anilor, am avut destule cer-

turi dramatice, neproductive, în care fiecare dintre noi continua să meargă pe aceeaşi cale greşită. Uneori, tentativele mele de a-l face pe Steve să îşi schimbe părerea despre o anumită problemă mai mult înrăutăţeau lucrurile. De cele mai multe ori, buna-dispoziţie şi simţul umorului ne-au ajutat să trecem atât peste neînţelegerile minore, cât şi peste impasuri care păreau de neocolit. Când nici acestea nu ajută, găsim o altă modalitate de a negocia sau de a tolera deosebirile dintre noi.

Acestea fiind spuse, amândoi ştim foarte bine că sunt limite peste care nu putem trece, că există anumite comportamente pe care, dacă se repetă, celălalt nu le va tolera. Chiar şi atunci când aceste lucruri nu sunt exprimate verbal în mod clar, cuplurile sunt conştiente de limitele fiecăruia, la fel cum copiii ştiu ce au voie şi ce nu au voie să facă. Asemenea unui copil, un partener va încerca mereu să testeze limitele relaţiei, până când cealaltă persoană va spune „Destul!" şi va vorbi serios. Momentul acela este limita noastră, pe care alegem să nu o depăşim.

STABILIND LIMITELE

A stabili clar o limită este, poate, cea mai dificilă încercare atunci când trebuie să ne găsim vocea autentică şi să ne facem auziţi. Stabilirea unei poziţii legate de ce putem accepta şi de ce nu putem accepta nu constituie un ultimatum. Nu este nici o ameninţare sau o reacţie emoţională impulsivă, apărută într-un moment de maximă tensiune („La naiba! Dacă mai faci o dată asta, te părăsesc!"). Nu este nici expresia disperării, nici o încercare de ultim moment de a-l obliga pe partener să îşi schimbe comportamentul. Nu reprezintă un mesaj ambiguu, în care vorbele noastre transmit ceva („Nu mai pot continua să suport asta"), în timp ce comportamentul nostru spune cu totul altceva (continuăm să suportăm). O poziţie care trasează această limită se construieşte mai degrabă prin concentrarea asupra propriei persoane, prin conştientizarea profundă – pe care nu o putem falsifica, simula sau împrumuta – a lucrurilor de care avem nevo-

ie sau a ceea ce ne simțim îndreptățiți să primim, prin conștientizarea limitelor toleranței noastre. Nu clarificăm această limită pentru a schimba sau a controla o altă persoană (deși dorința de a o face este, cu siguranță, prezentă), ci mai degrabă pentru a ne păstra și apăra demnitatea, integritatea și sănătatea mintală. Orice om este diferit și unic în felul lui și nu există o limită standard pentru fiecare persoană. Dar dacă nu stabilim aceste limite pentru chestiunile importante (ne plângem de ele, dar nu se schimbă nimic, iar noi continuăm în același fel), relațiile noastre și sentimentul nostru de încredere în sine vor fi în picaj.

O poziție-limită se naște din valori profund înrădăcinate și din reacții intuitive, care definesc ceea ce putem accepta și lucrurile cu care ne simțim în largul nostru atunci când vine vorba de relație, de celălalt și de propria persoană. Când ne asumăm o poziție-limită în orice relație („Tată, de câte ori voi vedea că ai băut, mă ridic și plec"), este necesar să înțelegem că o facem pentru noi înșine și nu împotriva celeilalte persoane („Tată, fac asta pentru că te iubesc și deoarece pentru mine este prea dureros să fiu lângă tine atunci când bei, mai ales că asta mă face să mă gândesc că s-ar putea să te pierd prea curând"). Primul pas spre stabilirea acestei limite este cunoașterea de sine și, după aceea, exprimarea sinelui.

Fii puternic ca un stejar, dar flexibil ca o trestie

O poziție-limită nu trebuie să fie menținută rigid, ci poate fi reevaluată în lumina unor noi experiențe și informații. De exemplu, o clientă de-a mea locuia cu un bărbat, Simon, care găsea mereu pretexte să amâne stabilirea datei căsătoriei lor. Prima dată când a apelat la terapie, căsătoria era principala ei prioritate, chiar mai importantă decât riscul de a-și pierde partenerul. Așadar, a adoptat o poziție-limită și i-a spus: „Simon, te iubesc și vreau să-mi petrec viața alături de tine. Dar căsătoria este mult prea importantă pentru mine, așa că am nevoie de un angajament din partea ta. Știu că ai nevoie de mai mult timp ca să iei o

decizie, dar haide să hotărâm de cât timp ai nevoie". În favoarea ei, putem spune că ea a stabilit acest prag nu ca pe o amenințare sau ca pe o tentativă de a-l lega de ea, ci mai degrabă ca pe o acțiune lămuritoare, calmă, a ceea ce putea să accepte și să tolereze. Ea și-a precizat clar limita, spunând că va mai aștepta șase luni, dar, dacă el nu va fi sigur nici după această perioadă, atunci ea va pune punct relației, oricât de dureros ar fi pentru ea.

După ce a trecut perioada de timp agreată, Simon nu era pregătit să își asume alegerea căsătoriei. În acel moment, clienta mea a decis să nu îl mai preseze pentru a ajunge la o soluție. Nu voia ca el să ajungă în fața altarului în urma insistențelor ei, având în vedere că acesta nu își dorea cu adevărat acest lucru. Dar, în timp ce se gândea să își strângă lucrurile și să plece, și-a dat seama că nu vrea să renunțe la relația lor și că este capabilă să se bucure de timpul pe care îl petreceau împreună, chiar și fără angajamentul serios pe care ea și-l dorea. Ea s-a străduit și a reușit să renunțe la insistența ei de a se căsători, care devenise un scop în sine. A învățat totodată să ia lucrurile mai ușor, în loc să exagereze nehotărârea lui Simon în legătură cu un posibil mariaj. Cu toate astea, atitudinea ei nu a fost o „cedare" sau o violare a valorilor și a priorităților personale. De fapt, a avut loc o reevaluare, în lumina faptelor, în urma căreia ea a luat o decizie pe care nu a regretat-o niciodată.

În concluzie, o poziție-limită trebuie apărată cu fermitate, dar nu rigid. Poziția nu este negociabilă până în momentul în care noi elemente ne provoacă să ne reevaluăm valorile și credințele fundamentale. O asemenea reevaluare nu echivalează cu o renunțare, nu este același lucru cu a respecta dorințele altcuiva cu prețul propriei individualități.

Dacă suntem încrezători în capacitatea noastră de a ne menține ferm pe poziții, atunci când este necesar, putem fi iubitori, deschiși la nou și afectuoși când ne exprimăm în mod direct nevoile, speranțele, limitele. Îl putem asculta pe celălalt cu inima deschisă, încercând să înțelegem un punct de vedere diferit, în loc să dăm ultimatumuri.

Trăiește și lasă-i și pe alții să trăiască?

Ne putem strădui să adoptăm o atitudine de tipul „trăiește și lasă-i și pe alții să trăiască" față de prieteni sau față de rudele noastre care locuiesc separat, dar este mult mai dificil să învățăm să respectăm puncte de vedere diferite de ale noastre atunci când trăim sub același acoperiș cu partenerul. Atunci când două vieți sunt unite din punct de vedere financiar, emoțional și logistic, deosebirile dintre parteneri pot afecta serios starea de bine actuală și viitoare.

Unii dintre noi își aduc aminte de această limită numai atunci când se află la intersecția dintre a rămâne într-o relație sau a o părăsi definitiv. În realitate, pragul de suportabilitate este mereu alături de noi, în fiecare zi și pentru fiecare relație importantă. Nu are importanță dacă noi credem că purtarea celeilalte persoane este cauzată de boală, de condițiile de mediu, de deficitul de atenție, de moștenirea genetică, de lene, de proastă dispoziție sau de dorința exagerată de a se arăta folositor. Dacă nu ne-am stabilit o asemenea limită într-o relație, relația respectivă este condamnată la un dezechilibru din ce în ce mai accentuat.

Dacă analizăm căsnicia altcuiva, poziția „corectă" care ar trebui adoptată în ceea ce privește diferențele importante poate părea evidentă și ușor de asumat. Dar, din interior, stabilirea acestui prag de toleranță poate isca o confuzie totală. Poate că începem o conversație cu mintea clară și lucizi, doar ca să ne trezim cu creierii făcuți franjuri atunci când persoana cealaltă dă totul peste cap și ne pune hotărârea la încercare – ceea ce se va întâmpla, inevitabil. Iar dacă este greu să spunem „Trebuie să fac acest lucru pentru mine", cu atât mai dificil este să spunem „Asta aștept de la tine" și apoi, dacă suntem ignorați, să decidem ce este mai bine să spunem în continuare și cum să o spunem.

A continua o relație de cuplu presupune, în primul rând, luarea unei decizii importante. Trebuie să încetăm să ne concentrăm asupra defectelor partenerului nostru și să insistăm în schimb asupra clarității propriei voci – discuțiile pe care le purtăm sau

pe care le evităm, poziția pe care o adoptăm sau pe care refuzăm să o adoptăm, situațiile în care ne menținem poziția sau cedăm. Haideți să aruncăm o privire asupra dificultății acestei provocări într-un mariaj dificil.

UN SOȚ „IMPOSIBIL"

În căsnicia ei, prietena mea Grace face multe concesii. Cedează în toate chestiunile importante, se supune, tolerează. Nu opune rezistență în împrejurările pe care le consideră nedrepte și acceptă comportamente pe care nu le-ar tolera din partea unui coleg de cameră sau a unui prieten. Conduita ei mult prea conciliantă este extrem de dăunătoare, pentru că ea contravine valorilor și credințelor ei fundamentale despre egalitate și reciprocitate într-o relație – nemaivorbind de faptul că această conduită hrănește precaritatea mariajului ei, care este și va rămâne foarte dificil și nesatisfăcător.

Într-un fel sau altul, eu și Grace am început să discutăm despre cutiile pe care Steve le lăsase în bucătărie, în timp ce își rearanja biroul. Grace mi-a spus că soțul ei, Marshall, ar fi lăsat cutiile acolo „pentru totdeauna". Ea îl descrie pe Marshall ca fiind „pasiv-agresiv", „foarte autoritar" și „o figură".

– Ești norocoasă că Steve e un bărbat așa de amabil, a adăugat Grace. Dacă Marshall ar lăsa cutiile în bucătărie, nimic din ce i-aș spune eu nu l-ar impresiona. Cu cât aș insista mai mult, cu atât s-ar încăpățâna mai tare. Uneori, îl rog pe Marshall să facă ceva, iar el pur și simplu stă și nu spune *nimic*. Nici măcar nu-mi răspunde!

– Eu n-aș putea accepta așa ceva, i-am spus. M-aș învârti ca un leu în cușcă, simțindu-mă tot timpul furioasă și frustrată.

– Eu mă simt oricum furioasă și frustrată, a răspuns Grace, dar oare nu spui tu că nu poți schimba o persoană care nu vrea să se schimbe?

– Eu nu vorbesc despre a-l schimba pe Marshall, i-am explicat. Eu spun ceva despre mine însămi.

– Spui ceva și despre *mine*, de fapt? a întrebat Grace.

– Ei bine, da. Tu ești o persoană mult mai tolerantă decât mine. Așa cum am spus, dacă Steve s-ar comporta în felul acesta, n-aș suporta.

– Marshall nu se va schimba niciodată, a repetat Grace.

– Eu nu vorbesc despre Marshall, i-am spus cu blândețe. Eu vorbesc despre diferența dintre noi două. Tu ai răbdarea unei sfinte.

Grace a izbucnit în râs.

– Nu, nu cred că sunt o sfântă.

– Sfânta Grace, am tachinat-o eu afectuos.

Este adevărat, Marshall se comportă urât în cadrul mariajului lor. Grace îmi spune să îl privesc ca pe o persoană extrem de dificilă, deși ea îi este profund loială. Iar eu îl percep, într-adevăr, ca pe o persoană dificilă, dar nu el este subiectul asupra căruia mă concentrez în conversațiile mele cu Grace. Ea este cea care mă interesează și mă concentrez asupra ei. Ea este partea din cuplu de care sunt apropiată și ea este cea care suportă greul. Dacă sunt de acord cu Grace în privința ideii sale obsesive că Marshall este problema – în loc să îi arăt cât de îngăduitoare este ea de fapt –, nu o voi putea ajuta cu adevărat. Rar se întâmplă să realizezi ceva constructiv dacă aprobi criticile referitoare la soțul altei persoane.

– Este posibil ca eu să nu am o limită a toleranței? spune dintr-odată Grace, mai mult ca întrebare decât ca o afirmație despre ceva ce crede cu adevărat.

– Toată lumea are o limită, îi zic eu. Ce s-ar întâmpla dacă Marshall ar începe să te înșele cu fosta lui soție? Și dacă i-ai spune cât de mult te doare, dar el nu s-ar opri?

Grace a rămas tăcută.

– Dacă te-ar lovi?

În momentul acela, Grace nu a ezitat nicio clipă.

– Provin dintr-o familie în care s-au întâmplat abuzuri. Nu aș putea accepta să mă lovească.

– Știu că n-ai putea, am spus eu, și îmi dau seama că vorbești serios când spui asta. Nu sunt doar vorbe, este reacția ta viscerală. E un prag peste care nu vei trece, o zonă în care nu vei face compromisuri. Marshall știe că nu poate să te lovească și apoi să spere să continue căsnicia cu tine. Aceasta e limita ta, pragul tău. Cu toții ajungem într-un punct în care spunem „Destul!" și vorbim serios.

Grace a căzut pe gânduri.

– Tu de fapt îmi spui că, dacă Steve nu ar fi vrut să ducă cutiile la subsol, acest lucru ar fi fost echivalent cu faptul că Marshall m-ar înșela sau m-ar lovi?

– Nu, bineînțeles că nu, i-am spus eu. Nu spun că aceste *comportamente* sunt echivalente. Dar dacă Steve ar face ceva nedrept sau care m-ar răni sau dacă ar refuza să aibă o reacție la plângerile și la suferința mea, m-aș înfuria atât de tare, încât nu m-aș mai putea concentra la nimic altceva. Așa că aș rămâne în ring și aș duce conversația în runda următoare, până când el m-ar asculta și ceva s-ar schimba. Ar trebui să fac asta, aș fi obligată s-o fac, pentru că nu aș putea suporta alternativa. Dar asta sunt eu. Tu și cu mine suntem diferite.

– Ai o părere proastă despre mine? m-a întrebat Grace, după o pauză lungă.

– Nu, nu vreau să te critic, i-am răspuns. Dar îmi fac griji pentru tine. Sunt îngrijorată pentru că tu continui să accepți comportamente care te rănesc, iar asta nu este bine pentru tine. Nu cred că este bine nici pentru Marshall sau pentru căsnicia voastră.

Cred cu tărie acest lucru: minimalizăm o persoană atunci când îi tolerăm un comportament deranjant, când nu avem așteptări prea mari de la ea și când nu o punem la încercare, pentru a vedea ce posibilități apar. Marshall își va pierde în mod inevitabil stima de sine, dacă Grace îi acceptă comportamentul lipsit de respect față de ea.

Dilema mea în ceea ce o privește pe Grace

Mă confrunt eu însămi cu o provocare când trebuie să decid dacă să vorbesc cu Grace sau să tac. Noi două suntem apropiate din primul an de facultate. Vorbim ușor și cu inima deschisă, indiferent de distanța geografică ce ne desparte. Dar cum să-mi găsesc vocea *mea* atunci când discut cu o prietenă dragă, care nu are o voce proprie în mariajul ei?

Este foarte greu să urmărești cum cineva drag se pierde, cum dispare într-o căsnicie. Doar niște persoane foarte evoluate și-ar putea privi prietenii sau membrii familiei comportându-se asemenea unor bolnavi psihic sau dizolvându-se cu totul într-o relație, fără a se simți obligate să-i scuture bine și să țipe la ei, îndemnându-i să-și revină. Și totuși faptul că avem o voce a noastră nu înseamnă că suntem liberi să oferim sfaturi nesolicitate oamenilor, doar pentru că simțim nevoia să-i conectăm la impresionanta noastră înțelepciune. De vreme ce eu am această problemă, trebuie să-mi reamintesc tot timpul că nu este treaba mea să-i spun lui Grace cum să își trăiască viața și cum să își organizeze mariajul.

De asemenea, îmi dau seama că în spatele comportamentului lui Grace de a menține statu-quoul – sau al celui de a-l ataca – se pot ascunde mai multe decât se arată la prima vedere. Nu putem ști sigur care este cea mai bună soluție pentru o altă persoană sau câtă schimbare poate tolera cineva la un moment dat. Și nici nu putem ști cu adevărat cum este, de fapt, relația cuiva, văzută din interior.

Dar răspunsul nu se află nici în tăcere, nici în decizia de a nu spune nimic. O iubesc pe Grace și vreau să pot discuta cu ea despre orice subiect, fie necazuri, fie bucurii, așa că voi continua să caut o modalitate de a-mi spune părerea. Uneori, tot ce fac este să ascult când Grace îmi povestește despre acțiunile irresponsabile ale lui Marshall. Uneori, îi spun: „Ah, Grace, draga mea, sună groaznic". Sau o tachinez: „Grace, cum de nu l-ai dresat pe bărbatul ăsta în zece ani! Ce e în neregulă cu tine, fata mea?" Uneori, pun cu toată seriozitatea o întrebare: „Grace, dacă nu se schimbă

nimic între tine și Marshall, unde te vezi peste cinci sau zece ani de acum încolo?" Sau: „Dacă l-ai părăsi pe Marshall, ce crezi că ai putea face când vei fi singură?" Alteori, scot în evidență deosebirile dintre noi („Grace, eu niciodată n-aș fi acceptat așa ceva...") ca o formă de a-i spune că avem cu toții libertatea de a alege.

Dacă nu aș face altceva decât să tac cu privire la comportamentele lui Grace sau la tiparele pe care le observ în căsnicia ei (el își descarcă nervii, ea suportă), prietenia noastră ar deveni distantă. Intimitatea și onoarea sunt sacrificate într-o relație apropiată, atunci când ne ascundem reacțiile sincere. Probabil că Grace ar simți ce simt chiar dacă eu nu aș scoate niciun cuvânt sau ar avea îndoieli despre ce cred eu de fapt. Mi-ar ghici sentimentele și dacă aș vorbi despre deosebirile dintre noi pe un ton superior, care ar lăsa să se înțeleagă că Grace e o ratată, în timp ce eu sunt persoana mai evoluată, care nu și-ar permite niciodată să se lase antrenată într-o situație atât de jalnică. A învinui oamenii și a-i face de râs nu este deloc cea mai bună modalitate de a produce o schimbare în comportamentul lor și, cu siguranță, nu este calea care duce spre discuții mai profunde, mai sincere.

Cu cât aștept mai puțin o anumită reacție din partea lui Grace și cu cât dobândesc mai mult respect pentru încercările prin care trece, cu atât devin mai creativă atunci când îi împărtășesc observațiile și preocupările mele. Vorbesc deschis cu Grace nu pentru că vorbele mele schimbă ceva sau pentru că trezesc în ea vreo reacție deosebită când vine vorba de mariajul ei. Vorbesc pentru că pentru mine este important să o fac.

Nu putem rezolva toate problemele celorlalți, dar recunoașterea acestei neputințe nu trebuie să ne condamne la tăcere sau să ne servească drept scuză pentru a rămâne muți, pentru a sta deoparte sau a ignora seriozitatea problemelor cu care se confruntă o persoană de care ne simțim apropiați. Poate că nu voi înțelege niciodată de ce Grace acceptă și tolerează comportamentul soțului său, de vreme ce acesta contrazice flagrant valorile și credințele

ei. Nu pot ști cât de mult îi folosește și o protejează poziția ei în această schemă sau dacă va fi vreodată pregătită să schimbe ceva. Știu că bătălia pe care o duce Grace rezonează cu cea a multor alte femei: poate că ea nu se autoapreciază corect și nu își cunoaște adevărata valoare, poate că are greutăți în a stabili limitele toleranței sale, sau nu are așteptări prea mari de la bărbați, sau face prea multe compromisuri în relațiile ei, se îngrozește și se simte vinovată doar la ideea că ar putea pleca și se mândrește oarecum cu capacitatea ei de a îndura toate acestea.

O luptă continuă

„Problema vocii", cu care Grace se confruntă în relația cu soțul ei, este mult mai dificilă decât dilema mea de a decide ce să-i spun lui Grace, în calitate de prietenă. Indiferent dacă ea alege să protejeze sau să atace starea de fapt, în ambele variante are mult și de pierdut, și de câștigat. Noi putem să privim o căsătorie din exterior și să ne întrebăm: „De ce e așa de răbdătoare? De ce nu-și susține punctul de vedere?" Dar o căsnicie arată diferit din interior. Ceva se întâmplă atunci când oamenii sunt prinși în câmpul de forță (emoțional) al căsniciei sau al relației de cuplu. După cum spunea o prietenă genială de-a mea: „Numește-o «fuziune maritală» sau oricum altcumva, dar de câte ori încercam să fiu tare pe poziții în fața fostului meu soț, creierul pur și simplu mi se topea". Important este nu să nu renunțăm, ci să ne antrenăm răbdarea față de noi înșine, să apelăm la prieteni cu judecata limpede și să acceptăm ajutorul lor atunci când avem nevoie de el.

Grace încă se luptă pentru a afla care este limita ei de toleranță în căsnicie. Eu continui să o provoc să își întărească poziția și vocea în fața lui Marshall, căruia să-i spună de ce are nevoie și care sunt așteptările ei. Îmi dau seama că este mult mai înfricoșător pentru Grace să îl părăsească pe Marshall decât să rămână împreună cu el. Poate că Grace are nevoie să treacă prin și mai multă suferință înainte ca talerul balanței să se încline – și este posibil ca acesta să nu se încline niciodată.

Grace își va acorda atât timp cât este necesar ca să își dea seama dacă poate continua să trăiască în aceeași situație. Dacă va conștientiza că nu poate suporta mai mult decât atât, va acționa și va vorbi dintr-o poziție nouă, diferită. Pragul ei de toleranță se va deplasa înainte sau înapoi. Nu se va mai pune problema să îl schimbe pe Marshall, ci să spună: „Uite, după cum văd eu lucrurile, comportamentul tău ne distruge căsnicia. Nu mai pot continua în felul acesta, dacă vreau să mă simt mulțumită de mine însămi, de tine sau de viața noastră împreună".

Dacă se va ajunge într-un asemenea punct, atenția lui Grace nu va mai fi distrasă de protestele lui Marshall („Nu mă accepți așa cum sunt" sau „Încerci să mă schimbi"). Nu vor mai conta asemenea reacții și argumente din partea lui. Bineînțeles că Grace nu îl poate schimba pe Marshall. În cele din urmă, el este singurul care poate decide cum se va comporta în mariajul lor, pentru ce se simte responsabil și ce crede că i se cuvine, ce fel de persoană vrea să fie în fața lumii, ce dorește și ce nu dorește să schimbe la propria persoană. Pe de altă parte, Grace va fi singura răspunzătoare pentru a lua aceleași decizii pentru sine și doar ea va fi capabilă să își explice de ce a luat hotărârea să nu mai rămână într-o căsnicie care este prea dureroasă sau prea plină de compromisuri.

CAPITOLUL 9

„Nu mai pot trăi așa!" Cum transmiteți un ultimatum într-o căsnicie

Clara a venit să mă vadă pentru câteva ședințe de psihoterapie, după cinci ani de căsătorie cu Sam, un cercetător informatician, dependent de droguri și de alcool. Clara îl părăsise pe Sam de multe ori, dar se întorsese la el de fiecare dată pentru că, după cum spunea chiar ea: „Nu pot trăi singură, îl iubesc prea mult". Sam continua să promită că va cere ajutor calificat, dar renunța la fiecare program de dezalcoolizare și dezintoxicare în care se înscria. Cu puțin timp înainte să vină la mine, Clara trecuse printr-un moment de cotitură: și-a dat seama foarte clar că nu mai poate continua ca până atunci.

Clara nu m-a sunat pentru că se simțea nesigură de decizia ei, ci pentru că dorea să își construiască o rețea de sprijin puternică, care să o ajute să își ducă planul la bun sfârșit. Știa exact ce trebuie să spună și să facă. În timpul primei noastre ședințe, mi-a spus: „Am de gând să merg la întâlnirile Alcoolicilor Anonimi ca să mă ocup de propria mea vindecare. Trebuie să-i spun lui Sam că nu mai pot rămâne cu el, dacă nu ia măsuri să-și rezolve problema și dacă nu urmează un tratament recuperator, care să-l ajute să se adapteze la o viață fără droguri și fără alcool. Trebuie să-mi pun la punct imediat situația imobiliară și să consult un avocat specializat în divorțuri".

Chiar dacă Clara știa exact ce dorea să facă, îi era groază să facă acest pas. Se convinsese singură, cu ani în urmă, că nu s-ar putea descurca pe cont propriu. Și cu toate acestea, știa în sufletul ei că, dacă un camion l-ar accidenta mortal pe Sam în ziua următoare, ea ar găsi o soluție pentru a depăși momentul. Siguranța faptului că se putea întreține singură era esențială. Când ne dăm seama că putem trăi fără o anumită relație – și ne simțim îndreptățiți să luăm această decizie –, abia atunci putem gândi, vorbi și acționa în mod clar în interiorul acelei relații. Nu putem adopta o poziție-limită în orice relație – sau indiferent de subiect – dacă ne temem că ne riscăm siguranța sau șansele de supraviețuire.

Clara știa că sarcina ei imediată era să se salveze pe sine, nu pe Sam, și că, de fapt, această schimbare de direcție oferea relației lor cea mai bună șansă de supraviețuire. La câteva săptămâni de la prima noastră ședință, Clara a adoptat o poziție fermă în fața lui Sam, vorbindu-i cu afecțiune și fără a-l critica. I-a spus cât de mare este dragostea ei pentru el și cât de mult își dorește ca relația lor să reziste. Știind că sosise momentul în care era pregătită să treacă la acțiune, Clara și-a păstrat cumpătul, iar stăpânirea de sine i-a permis să dea ultimatumul necesar. I-a spus soțului ei:

> Sam, știu că am plecat și m-am întors de nenumărate ori. Trebuie să-ți spun că de data asta m-am hotărât în sfârșit să plec și să nu mai revin până când nu vei renunța definitiv la droguri și la alcool. Intenția mea nu este să-ți spun ce să faci, ci să te ajut să înțelegi ce pot accepta eu. Când bei sau iei droguri, tu dispari de lângă mine, iar eu nu mai am un partener de viață real. Pentru că te iubesc, nu mai pot trăi alături de tine în timp ce tu continui să-ți faci rău. Dacă rămân aici în timp ce tu nu faci nimic ca să te ajuți, știu că într-un final mă voi simți ca și cum aș fi o parte din problemă. Trebuie să te hotărăști dacă vei accepta tratamentul pentru dependența ta. Iar eu trebuie să-mi dau seama cum să stau pe propriile picioare și să-mi pun viața în ordine.

Clara a vorbit cu înțelepciune și convingere. Dar, repet, nu abilitățile de comunicare sunt în prim-plan în această situație. Chiar dacă ar fi încălcat, pe rând, toate regulile de comunicare, Clara avea să se facă auzită în cele din urmă. Ceva se schimbase în interiorul ei. În sfârșit, hotărâse să se țină de cuvânt.

Câteodată, clarificarea vine de la sine

Cum ajunsese Clara în acest punct de răscruce și de claritate, după ani de certuri, amenințări și încercări eșuate de a-l face pe Sam să urmeze tratamentele de dezintoxicare? Este interesant că nu avea habar ce produsese o asemenea transformare. Nu putea identifica o singură revelație sau un moment de cotitură care o determinase să spună: „Destul!" Mi-a povestit totuși că plecase într-o seară de la un concert cu această hotărâre: se va muta din casă și nu se va întoarce până când Sam nu va renunța la droguri și la alcool și va urma un tratament de dezintoxicare. Intensitatea acestei hotărâri i-a permis să vorbească și să se facă auzită.

Clara vorbea despre sine ca și cum ar fi ajuns pe neașteptate în acel punct de cotitură. Eu cred totuși că acea hotărâre a fost rezultatul unei lungi serii de experiențe transformatoare, aparent minore, pe care ea nu le-a înregistrat în memoria conștientă, dar care, împreună, au fost catalizatorul care a îndreptat-o pe Clara într-o direcție nouă, un punct de unde, odată depășit, nu mai exista cale de întoarcere. Poate că acel concert, pe care Clara îl descrie ca pe o experiență minunată, transcendentală, a făcut-o să își conștientizeze potențialul latent, i-a oferit alte posibilități și capacitatea de a fi din nou fericită, iar situația ei actuală i s-a părut și mai greu de suportat. Dar, din punctul de vedere al Clarei, momentul transformării a fost fulgerător, o transformare petrecută când nu era atentă. Cu toate acestea, era pregătită să asculte, să vorbească și să acționeze la momentul oportun.

Clara a fost capabilă să își asume noua poziție cu demnitate și fermitate, pentru că știa că este corect și necesar pentru amândoi să facă acest lucru. De obicei, nu ne permitem luxul unei aseme-

nea siguranţe. O căsnicie este adesea complicată, plină de incertitudini. Ne hotărâm greu. Care este poziţia noastră? Ar trebui să încercăm să acceptăm anumite lucruri sau să spunem clar că nu le putem tolera? Dacă *spunem* că nu putem, suntem oare cu adevărat pregătiţi să plecăm? Suntem, oare, nebuni? Următorul caz ilustrează exact acest efort uriaş – un lung şir de încercări, ratări şi noi încercări – care este necesar pentru a obţine deplina siguranţă şi autenticitate a vocii noastre, atunci când la mijloc este ceva atât de important precum supravieţuirea unei căsnicii.

CEALALTĂ „RELAŢIE DE PRIETENIE" A SOŢULUI

Lorraine era căsătorită de aproape zece ani cu Ira atunci când a luat legătura cu mine, pentru a-mi cere ajutorul. Lorraine fusese primul partener sexual al lui Ira. În ultimii doi ani însă, acesta devenise extrem de apropiat de o colegă de serviciu, pe nume Jo, care era şi ea căsătorită. Ira o asigura că ei doi erau doar prieteni, dar Lorraine nu putea ignora un „sentiment ciudat" care o cuprindea când numele lui Jo apărea în conversaţie. Punea această prietenie sub semnul întrebării şi pentru că Ira o sărutase pasional pe Jo o dată, la o petrecere, după ce băuse câteva pahare.

De nenumărate ori, Lorraine încercase să îi vorbească lui Ira despre temerile ei referitoare la această nouă relaţie, dar el insista să spună că ea exagerează. Cu timpul, Ira a început să ezite să pronunţe numele lui Jo, de teamă că Lorraine se va supăra, dar continua să îşi viziteze colega de muncă, alerga cu ea în parc înainte de serviciu şi îi trimitea e-mailuri în fiecare seară.

De fiecare dată când Lorraine încerca să discute cu Ira despre relaţia lui cu celalată femeie, el o liniştea, spunându-i că nu este nimic între ei. Dar Lorraine nu se simţea liniştită. Discuţiile cu Ira nu erau de ajutor, aşa că Lorraine a hotărât să îi invite pe Jo şi pe soţul ei la masă, în încercare de a o cunoaşte pe Jo şi de a dezamorsa situaţia. Era o idee bună, dar la sfârşitul cinei Lorraine se simţea chiar mai rău decât înainte.

Cu câteva luni înainte ca Lorraine să mă contacteze pentru a-mi cere ajutorul, ea încercase terapia de cuplu cu un alt psiholog, insistând ca Ira să vină cu ea, iar el se conformase. Lorraine spera că ședințele de terapie matrimonială aveau să acționeze ca un spațiu neutru, în care să poată discuta despre acest subiect dureros și să încerce să rezolve „problemele de intimitate". Acele ședințe de terapie s-au învârtit în cerc și nu au ajutat prea mult, ceea ce nu m-a surprins. Terapia de cuplu este o pierdere de vreme atunci când o persoană are o aventură extraconjugală – inclusiv una emoțională –, dar nu vrea să o recunoască, chiar dacă relația este doar platonică. Atunci când terapeutul sau celălalt partener nu își dau seama de acest lucru, ședințele cu ambii parteneri nu rezolvă nimic într-un sens constructiv.

Lorraine mi-a spus că nu este o persoană deosebit de geloasă și că nu îi stă în fire să se arate posesivă, suspicioasă sau nesigură. Totuși o deranja atât de mult relația de prietenie dintre Ira și Jo, încât voia chiar ca ea și soțul ei să se mute dincolo de ocean. Pe de altă parte, și ea își dădea seama că mutarea este o soluție drastică și că triunghiul relațional pe care îl descria ar fi putut apărea la fel de bine în altă parte.

Ai încredere în ce îți spune instinctul

Nu ne ajută cu nimic dacă ne lăsăm copleșiți de emoții sau dacă reacționăm prin vorbe și acțiuni imprudente. Pentru a nu se folosi de această voce dictată de reacții, Lorraine avea nevoie să își controleze anxietatea și intensitatea trăirilor. În același timp, trebuia să țină seama de semnalele corpului său. Gelozia și furia ei reflectau instincte sănătoase, mai degrabă decât o posesivitate disproporționată. Deși Ira nega atracția sexuală sau romantică dintre el și Jo, ar fi trebuit să fii extrem de naiv ca să îl crezi. Cel mai probabil, el o mințea pe Lorraine sau se mințea pe sine. Chiar dacă relația lui cu Jo se afla într-o fază intens platonică, era doar o chestiune de timp – și de oportunitate – până când aceasta să

se transforme în ceva mai mult. În orice caz, relația de prietenie creștea în detrimentul relației cu soția lui, Lorraine.

Dilema cu care se confrunta Lorraine nu avea o soluție unică sau evidentă. Cupluri diferite tratează o asemenea problemă în mod diferit, iar același cuplu poate proceda diferit, în funcție de moment. La începutul căsniciei mele, i-am „dat voie" soțului meu să aibă relații de prietenie cu alte femei și să iasă cu ele, chiar și atunci când mă simțeam amenințată de persoana lor. Pe măsură ce am înaintat în vârstă, am început să protestez dacă simțeam o asemenea amenințare și la fel aș face și acum. Pe lângă proteste, îi spuneam lui Steve, cu deplină sinceritate, cât de vulnerabilă și de amenințată mă făceau să mă simt acele femei. Chiar și când pun mare preț pe libertatea individuală, cele mai multe cupluri se așteaptă ca partenerii lor să păstreze o distanță sănătoasă în relațiile lor de prietenie.

Experiența lui Lorraine ne reamintește că tentația sexuală este o realitate a vieții. Să negi că partenerul tău este vulnerabil (și se poate întâmpla și ție) față de o atracție puternică, venită din exterior, poate fi o formă de somnambulism. Nicio căsnicie nu este făcută să „reziste la aventuri extraconjugale", iar proximitatea poate duce la supraimplicare. Atracția lui Ira pentru Jo nu era din vina lui Lorraine, dar ea nici nu ar fi putut să împiedice cumva asta. Lorraine suferea. Ea avea nevoie să își dea seama cum să se exprime clar, pentru a ajunge la o mai bună înțelegere și la rezolvarea problemei.

A hrăni căsnicia și a duce discuția mai departe

De multe ori, lui Lorraine îi venea să spună: „Nu mai suport! Încheie relația cu Jo chiar acum, altfel înaintez cerere de divorț!" Problema cu un asemenea ultimatum emoțional este că poate invita la subterfugii și minciună. Partenerul infidel, simțindu-se controlat, se îndreaptă spre persoana cu care se presupune că își înșală soțul/soția. Amenințările nu garantează fidelitatea și nici nu consolidează încrederea într-un cuplu. Nu este util nici să

aduci în discuție divorțul, atunci când ești furios/furioasă și distanțat(ă) față de partener.

Un mod de abordare mai eficient presupune să menții conexiunea și să continui conversația despre problema curentă, fără a te îndepărta de partener și fără a-l condamna. Merită să o apuci pe acest drum dificil pentru că relația voastră are deja în spate o istorie importantă. Lorraine își dorea să facă tot posibilul ca să-și salveze căsnicia, iar dacă nu reușea, voia să îi pună capăt știind că și-a îndeplinit cât de bine posibil rolul care îi revenea. Am încurajat-o, așadar, să acorde mai multă atenție mariajului ei și să încerce să reînnoade legătura cu partenerul de viață. Distanțarea sau deconectarea emoțională de Ira nu i-ar fi fost de ajutor. Dimpotrivă, Lorraine trebuia să se apropie de el cu dorința de a întări legătura lor, acționând ca un partener iubitor și generos, lăsându-l pe Ira să vadă cât de mult are ea nevoie de el și cât îl iubește. Nu îi sugeram lui Lorraine să adopte o poziție conciliantă sau împăciuitoare, ci să dea acestei relații importante – și ei înseși – o ultimă șansă.

În același timp, continuam să o ajut să mențină deschise liniile de comunicare cu Ira, pentru ca subiectul relației sale cu Jo să nu se stingă. Dacă o atracție este ascunsă față de partener, este mai probabil ca aceasta să crească în intensitate și să se transforme în realitate. Lorraine trebuia să continue să își exprime în mod sincer îngrijorările și suferința, să îi pună lui Ira întrebări despre prietenia lui cu Jo și să-i ceară părerea despre căsnicia lor. De exemplu, ce credea Ira că se petrece între ei doi, ceva care face ca această altă relație să fie atât de importantă pentru el? Cărui scop servea această relație? Credea el că lipsește ceva din căsnicia lor? Resimțea ca pe o pierdere sau ca pe un motiv de amărăciune faptul că nu avusese alte experiențe sexuale înainte de căsătorie?

Lorraine nu a ezitat să-l pună pe Ira într-o poziție dificilă. Când Ira insista: „Jo și cu mine nu avem o relație sexuală!", Lorraine îi spunea: „Ira, eu întreb altceva. Dacă aș fi o muscă pe perete și v-aș urmări pe tine și pe Jo, aș vedea ceva care m-ar întrista? Aș vedea ceva care ar trebui să se întâmple numai atunci când ești cu

mine?" Lorraine punea asemenea întrebări atunci când se simţea mai apropiată de Ira, nu în momentele în care se certau şi erau reci unul cu celălalt. Menţinea contactul – uitându-se în ochii lui şi fiind acolo cu totul –, în timp ce îl invita să îi spună adevărul, indiferent cât de dureros.

Lorraine continua să îi ceară lui Ira să fie onest, pentru că onestitatea este fundamentul pe care se construieşte încrederea. Pe măsură ce îşi exprima deschis vulnerabilitatea şi îl antrena într-o conversaţie permanentă, Lorraine făcea tot posibilul să îl abordeze fără a ridica obiecţii, fără a-l învinui şi fără a încerca să preia controlul discuţiei. Ea îi spunea: „Ira, ar fi groaznic să aud de la tine că eşti implicat într-o relaţie sexuală sau romantică cu Jo. Dar nu vreau nici să mă minţi sau să mă protejezi de adevăr. Oricare ar fi realitatea, nu voi renunţa la căsnicia noastră atâta vreme cât vom încerca să rezolvăm situaţia şi să ajungem la o înţelegere a ceea ce s-a întâmplat, ca să putem lua apoi cea mai bună hotărâre despre direcţia pe care o vom urma. Însă, dacă minţi, ne pui căsnicia într-un pericol şi mai mare".

Pentru Lorraine, cea mai mare provocare era controlarea propriilor emoţii. O reacţie extremă, în oricare direcţie (fie minimalizând problema, fie conferindu-i o amploare nedorită), nu ar fi ajutat-o. Atunci când ne simţim ameninţaţi direct, este dificil să vedem calea de mijloc, dar exact pe această cale de mijloc mergea Lorraine. Dacă ar fi avut numai reacţii isterice sau dacă, pe de altă parte, ar fi ales să ignore ameninţarea, risca să îngroape întreaga poveste.

Era necesar ca Lorraine să aibă mare grijă de sine în această perioadă dificilă. Cu acest scop, am încurajat-o să stabilească şi să îşi întărească relaţii în afara căsătoriei, pentru a obţine tot sprijinul de care avea nevoie şi pe care îl merita. La început, Lorraine îşi trata criza maritală ca pe un secret ruşinos. Tăcerea îi sporea şi mai mult sentimentul de jenă, deşi situaţia nu avea, de fapt, nimic dezonorant. Lorraine avea nevoie să discute des-

chis cu prieteni de încredere și cu familia ei, pentru că situația în care se afla era prea dificil de gestionat de una singură sau chiar cu ajutorul terapiei ca sursă de informații.

Am mai încurajat-o pe Lorraine să se implice în activități creative și sportive – orice îi permitea să își recapete controlul, tăria sufletească și starea de bine. Ea insista că nu este în stare nici măcar să pună vasele în mașina de spălat, dar trebuia să găsească o preocupare. Activități care să-i ocupe mintea și trupul – yoga, dansul, mersul pe jos și evenimentele culturale – erau esențiale pentru supraviețuirea ei. Pe lângă faptul că a trăi sănătos este o idee bună în general, aceste activități o ajutau să își mențină un nivel de anxietate scăzut și să își dezvolte o personalitate mai puternică, ceea ce constituie baza unei voci mai clare.

Stabilind o nouă limită a toleranței

În ciuda eforturilor lui Lorraine de a face ceea ce era corect și de a rămâne calmă, se simțea din ce în ce mai aproape de a o lua razna. Nu se putea concentra și a devenit obsedată de Jo. Într-un weekend în care Ira era plecat din oraș, i-a încălcat intimitatea, umblându-i printre lucrurile din birou și încercând să-i citească e-mailurile, căutând indicii despre ceva nelalocul lui. Nu îi plăcea cum acționa și regreta faptul că nu mai era ca altădată. În timpul unei ședințe de terapie, mi-a spus: „Poate că-mi pierd mințile".

Am asigurat-o pe Lorraine că, într-o asemenea situație, reacția ei este profund normală. Faptul că avea impresia că și-ar putea pierde mințile era un semnal că trebuia să ducă discuția la un alt nivel și să-l facă pe Ira să înțeleagă că nu îi mai poate tolera această relație. Trebuia să restabilească limita de toleranță. Ea a fost de acord și, drept urmare, a vorbit cu Ira în felul următor:

> Ira, înțeleg că această prietenie te fascinează. Înțeleg că te simți atras de Jo, dar eu nu mai pot suporta o relație care simt că se desfășoară pe socoteala mea. Tu spui că nu se întâmplă nimic, dar eu nu mai rezist, văzând cât de importantă a devenit Jo pentru tine. Simt că înnebunesc, iar căs-

nicia noastră are de suferit. Am nevoie ca tu să înțelegi și să impui niște limite acestei relații, care să se limiteze la chestiuni de serviciu.

Au urmat certuri violente. Ira spunea: „Nu mă poți controla, sunt adult. Eu nu-ți supraveghez relațiile și nici tu n-o să le monitorizezi pe ale mele!" Lorraine nu a cedat. A continuat să dea glas suferinței ei și limitelor pe care le dorea în pseudorelația lui cu Jo. I-a spus lui Ira că intenția ei nu este să îl controleze și că nici nu își făcea iluzii că ar putea să o facă. El va hotărî ce va face cu această relație și cu oricare alta. Dar insista să îi spună că ea nu mai poate continua să trăiască așa. I-a spus: „Ira, nu vreau să-ți monitorizez relațiile. Dar am crezut că *eu* sunt cea mai importantă persoană din viața ta. Știi cât de mult sufăr. Și atunci, de ce această relație a ta contează atât de mult pentru tine, încât insiști să o continui chiar și în acest caz?" Ira i-a răspuns cu furie, o reacție profund defensivă, iar climatul emoțional al căsniciei lor a devenit din ce în ce mai tensionat.

Am întrebat-o pe Lorraine, în cursul unei ședințe de terapie, cât crede ea că ar mai putea trăi în aceste condiții, dacă nimic nu se schimba. O lună? Un an? Zece ani? Răspunsul lui Lorraine a venit imediat. „Nu un an", a spus ea. Faptul că s-a auzit spunând acest lucru a ajutat-o să îi transmită un ultimatum lui Ira. A mers acasă și i-a spus că nu mai poate trăi un an în situația aceasta; poate nici măcar o lună. Suferea prea mult, indiferent cât de mult dorea să facă mariajul lor să funcționeze. Lorraine mai spusese și în trecut lucruri asemănătoare, dar acum intenția ei era diferită, la fel și cuvintele ei. Ea s-a concentrat pe ceea ce trebuia să facă pentru sine, spre binele ei, dacă Ira nu punea curând punct relației lui cu Jo. A încetat să își concentreze atenția asupra lui Ira și și-a îndreptat toată atenția spre munca ei, spre ceea ce o putea sprijini, și a început să-și facă planuri. Pentru a-și asigura supraviețuirea imediată, a făcut rost de o locuință temporară și a început să își reorganizeze finanțele, în caz că avea să se mute de la domiciliu.

Când oamenii se aventurează într-o relație extraconjugală (fie ea de natură romantică sau sexuală), ei intră într-o stare de conștiință modificată. Uneori, o conversație precum cea purtată de Lorraine cu Ira este suficientă pentru a rezolva problema, dar sunt cazuri în care oamenii se trezesc la realitate numai atunci când partenerul lor refuză să lase lucrurile să plutească în derivă sau când consultă un avocat. Lorraine a făcut un pas important conștientizând că renunțarea la căsnicia ei devenise o ipoteză reală, care putea fi luată serios în calcul. În acea clipă, ipoteza divorțului este mai degrabă eliberatoare decât terifiantă. Acest aspect a ajutat-o să se comporte într-un mod foarte calm atunci când i-a spus lui Ira că vrea o separare, dacă el nu încheie relația cu Jo.

Un punct de cotitură

Confruntat cu realitatea eșecului mariajului lor, Ira s-a trezit brusc. A devenit deprimat și nervos și a mers, la rândul lui, la ședințe de terapie. În plus, Lorraine și Ira au apelat din nou la consiliere maritală pentru a învăța să repare legătura dintre ei și să tragă învățăminte din experiența lor dureroasă. Procesul de vindecare a solicitat ca Ira să fie brutal de sincer cu el însuși și cu Lorraine și să își deschidă inima către durerea pe care i-o provocase mințind-o. Nu făcuse sex cu Jo, dar relația lor fusese erotică și romantică și implicase sărutări și mângâieri, pe care Lorraine a cerut ca el să le descrie în amănunt. La insistențele lui Lorraine, Ira s-a transferat la un alt birou, pentru ca el și Jo să nu mai lucreze unul în apropierea celuilalt. Ira i-a scris și o scrisoare lui Jo, pe care i-a arătat-o și lui Lorraine, explicându-i că trebuia să înceteze orice legătură cu ea datorită loialității față de căsnicia lui și pentru că nu voia să facă nimic care să o rănească pe Lorraine sau care să constituie un pericol pentru ea.

Fiecare nouă revelație din partea lui Ira îi provoca lui Lorraine o avalanșă de stări și de trăiri dureroase. Uneori, este dureros să ai dreptate. A fost nevoie de un proces lung, costisitor, ca Ira să recâștige încrederea soției sale și să o facă să se simtă dorită și

iubită. Nu puteau trece rapid peste această situație, așa cum și-ar fi dorit Ira, dar, după o vreme, cei doi au reușit să își revină și să își restabilească intimitatea, pe măsură ce Ira se străduia din răsputeri să recâștige încrederea ei și își lua angajamentul de a fi sincer și de a lupta pentru salvarea căsniciei lor. Nu se întâmplă întotdeauna așa. Cel mai important este faptul că Lorraine a vorbit cu siguranță și curajos în tot timpul acestui proces chinuitor. Ea a fost sinceră cu ea însăși și cu Ira și și-a clarificat gândurile și sentimentele, fără a se lăsa pradă apatiei și fără a se complăcea într-o poziție defensivă sau de blamare a soțului ei. Ea a fost cea care a acordat căsniciei lor cea mai bună șansă de reușită, dar s-a bazat pe tăria ei sufletească de a putea pleca, în caz de nevoie.

Atât povestea Clarei, cât și cea a lui Lorraine ilustrează o realitate: când în mintea și în inima noastră devine cât se poate de limpede că nu mai putem trăi într-o anumită situație, atunci exprimarea devine posibilă, deși nu este un proces ușor. Nu există căi ușoare pentru a ajunge aici, iar siguranța și claritatea nu se nasc doar din gândire și reflecție. Instinctele noastre, reacția noastră viscerală, ne fac să înțelegem, în timp, ce lucruri putem tolera și ce nu putem accepta nicicum.

Uneori, ne clarificăm poziția numai ducând o luptă îndârjită cu sentimente dificile și incomode, care ne împing să vorbim sau să acționăm. Provocarea constă în a încerca să facem ordine într-un mod de a reacționa alimentat de anxietate (tatăl nostru a avut relații extraconjugale, așa că înnebunim atunci când partenerul nostru flirtează la o petrecere), apelând la resursele profund spirituale ale corpului nostru. Când suferința provocată de situația prezentă devine mai mare decât teama de necunoscut, în acel moment găsim curajul de a vorbi altfel decât până atunci și de a acționa pentru noi înșine, în nume propriu.

Atunci când este vorba despre destrămarea unei căsnicii care durează de mulți ani, rareori claritatea atinge un procent de sută la sută. Am lucrat cu mulți oameni care ajunseseră la

concluzia fermă, câștigată cu greu, că este just și necesar să părăsească o căsnicie. Însă chiar și în momentul în care o femeie își anunță decizia finală, o voce din mintea ei îi spune: „Poate că aș putea face mai multe ca lucrurile să meargă mai bine", „Poate că se va schimba până la urmă", „Poate că fac o greșeală teribilă, iar copiii mei mă vor urî tot restul vieții". În timp, toate acele propoziții cu „poate" și „dacă" își pierd din importanță, slăbesc în intensitate, iar decizia de a pleca devine de neclintit. Putem trece însă prin stări de ambivalență, care ne produc suferință și ne trezesc îndoieli, chiar și după ce dobândim siguranță și avem puterea de a pleca dintr-o relație.

NU AMENINȚAȚI CU DIVORȚUL – DISCUTAȚI *DESPRE EL!*

A spune „Nu sunt sigur(ă) că mai pot rămâne în această relație, dacă lucrurile nu se schimbă" înseamnă a exprima o limită personală supremă. Oamenii amenință cu divorțul sau cu despărțirea atunci când sunt cuprinși de furie, iar acest lucru nu ajută și nici nu este corect. Nu ar trebui nici să aduceți divorțul în discuție ca pe o încercare de a pedepsi, de a speria, de a pune la punct sau de a atrage atenția. Și, cu siguranță, nu ar trebui să vă simțiți obligați să menționați divorțul pur și simplu pentru că această idee vă trece prin cap din când în când. Mulți oameni căsătoriți visează uneori la divorț, dar nici nu le trece prin cap să pună acele vise în practică.

Acestea fiind spuse, a discuta despre divorț este relevant dacă vă gândiți serios să faceți acest pas – chiar dacă nu sunteți complet siguri că veți trece la fapte. Dacă în mintea voastră rulează scenarii de divorț, dar nu sunteți hotărâți să faceți acest pas, atunci trebuie să luați în considerare varianta de a-i împărtăși partenerului lupta voastră cu îndoiala. Dacă, în cele din urmă, veți pune punct căsătoriei, partenerul vostru va fi mai bine pregătit să facă față unei pierderi care poate fi anticipată și pentru care își poate face planuri din timp. Toți cei implicați au dreptul să știe cât de riscant este dacă vor continua să se comporte ca și cum nimic nu s-ar fi

întâmplat. Îi datorați partenerului vostru sinceritate cu privire la o chestiune care vă privește pe amândoi.

Am văzut în ședințele de terapie destui bărbați distruși care îmi povestesc că soțiile lor i-au părăsit pe neașteptate. Soțiile, pe de altă parte, susțin întotdeauna că și-au manifestat furia și nemulțumirea multă vreme. Amândoi au dreptate: *el* nu a ascultat suficient de bine; *ea* nu și-a exprimat gândurile despre divorț suficient de clar sau cu destul de mult timp înainte. În unele cazuri, nici măcar soția nu luase divorțul în serios, până în momentul în care s-a hotărât, în sfârșit, să plece. Indiferent ce schimbări este de acord să facă soțul în acel moment, acestea nu mai au importanță și vin prea târziu. În final, niciunul dintre soți nu a avut ocazia de a testa potențialul de schimbare al căsniciei lor.

A depăși pragul surzeniei partenerului/partenerei

Divorțul este una dintre numeroasele probleme care afectează profund deciziile și planurile de viitor ale unui partener de cuplu. În asemenea situații, avem nevoie să ne facem auziți, mai degrabă decât să tragem rapid concluzia că persoana cealaltă nu ne ascultă. Uneori, cuvântul *divorț* a fost aruncat de atâtea ori în discuție, încât a devenit o amenințare goală ori partenerul vostru pur și simplu nu își poate imagina că l-ați putea părăsi vreodată. Când se întâmplă așa ceva, trebuie să duceți conversația la următorul nivel, pentru a fi auziți.

Deși nu este util să vă concentrați exagerat de mult asupra divorțului, nu puteți nici să abordați subiectul într-o discuție-fulger. Unii oameni procesează mai bine informațiile negative sau sensibile dacă sunt formulate pe scurt, iar dacă vorbele rostite nu sunt suficiente, vă puteți exprima gândurile în scris. De exemplu, o clientă de-a mea, Julia, i-a scris recent acest scurt mesaj partenerei sale, cu care era într-o relație de 19 ani:

> Îți scriu mesajul acesta pentru că nu cred că auzi tot ce-ți spun. Poate că am pomenit cuvântul „divorț" de prea multe ori atunci când ne certăm, așa încât acum sună ca o ame-

ninţare sau ca o punere la punct. Nu mai e aşa. Trebuie să te hotărăşti dacă vrei ca relaţia noastră să funcţioneze, iar pentru asta trebuie să faci câteva schimbări. Dar nu cred că pot continua aşa. Pe o scară a divorţului de la 1 la 10, sunt aproape de 9. Dacă lucrurile rămân neschimbate, cred că voi ajunge la 10 în mai puţin de un an.

Iată patru motive care explică de ce este necesar să vă faceţi ascultaţi atunci când vă gândiţi serios la divorţ:

1. *Nu este corect să ascundeţi elemente cruciale, care vă pot afecta partenerul/partenera.* Celălalt are dreptul să cunoască toate detaliile esenţiale din relaţia voastră, pentru a se gândi clar la prezent şi a face planuri de viitor.
2. *Pierderea unui soţ sau a unui partener nu trebuie să se petreacă niciodată pe neaşteptate.* Multe cupluri se ceartă, se acuză, se plâng unul de celălalt şi ameninţă cu divorţul, dar nu trec niciodată la fapte. De aceea, atunci când vă gândiţi serios la despărţire, trebuie să îi comunicaţi celuilalt acest lucru într-un mod diferit. Voi aţi avea aceleaşi aşteptări la serviciu din partea şefului vostru, nu? Nu aţi vrea ca un superior să vă critice şi să vă ofere feedback negativ când, de fapt, mesajul real este: „Iată ce anume trebuie să schimbi, dacă vrei să-ţi păstrezi locul de muncă".
3. *Un partener va avea cea mai bună şansă de a decide dacă va face schimbările necesare (să meargă la terapie de cuplu, să îşi caute un loc de muncă, să contribuie echitabil în gospodărie şi la creşterea copiilor) dacă ştie că problemele au devenit atât de grave, încât vă gândiţi serios la divorţ.* Dacă mesajul vostru transmite foarte clar că nu puteţi continua să trăiţi în condiţiile actuale, atunci şi partenerul vostru îşi va arăta limpede disponibilitatea (sau lipsa acesteia) de a se schimba şi va conştientiza cât de mult contează căsnicia voastră pentru el/ea.
4. *Dacă vorbiţi cu franchеţe despre divorţ, posibilitatea acestui pas vă va apărea şi vouă mai clar.* Astfel, veţi gândi mai

clar, oricare ar fi drumul pe care veți alege să mergeți de acum încolo.

Câteva atenționări: evident că nu ar trebui să menționăm niciodată divorțul (de fapt, nicio altă problemă importantă) dacă există posibilitatea ca partenerul să devină violent sau să-și piardă controlul. Într-o asemenea situație, primul lucru pe care trebuie să îl facem este să căutăm un sprijin adecvat și să ne asigurăm protecția și siguranța fizică. Nu este înțelept nici să începem o discuție serioasă despre divorț dacă bănuim că partenerul va încerca să facă aranjamente financiare necinstite, care ar pune în pericol un partaj corect și echitabil pentru ambii parteneri. Iar în final, dacă deja ați hotărât să părăsiți relația, nu este corect să vă implicați partenerul în conversații care sugerează că încă sunteți dispuși să depuneți eforturi pentru a vă salva căsnicia.

ADRESAȚI-VĂ CU DRAGOSTE PARTENERULUI/PARTENEREI

Dacă încercați să stabiliți anumite limite, să adoptați o poziție fermă sau să dați un ultimatum în cadrul relației voastre, s-ar putea să nu vă simțiți tocmai în cea mai iubitoare și mai respectuoasă dispoziție. Dar, dacă nu reușiți să înmuiați inima partenerului/partenerei, nu veți ajunge nicăieri dacă vă puneți mâinile în șolduri și faceți tot felul de afirmații serioase de tip „eu" despre ce nu aveți de gând să mai tolerați la el/ea.

Dacă sunteți motivați să mai acordați o șansă relației voastre – sau pur și simplu să fiți auziți –, atunci primul lucru pe care trebuie să îl faceți este cuprins în sfatul pe care i l-am dat lui Lorraine când ea era deranjată de cealaltă relație a lui Ira: trebuie să acordați și mai multă atenție relației voastre și să aveți grijă de ea, trebuie să vă tratați partenerul cu dragoste și cu generozitate și este necesar să evitați distanțarea sau deconectarea emoțională. Puteți face aceste lucruri și, în același timp, să vă exprimați

fără echivoc dorințele, speranțele, limitele și pragul dincolo de care nu veți trece.

Indiferent dacă obiectul discuției este divorțul sau vasele murdare, nu trebuie să invocați această limită pe un ton supărat, apăsat sau furios. Claritatea vocii voastre provine din siguranța și convingerea voastră despre propria persoană și din valorile voastre fundamentale, precum și dintr-o stimă de sine sănătoasă. Pentru a fi auziți, ar putea fi nevoie să ajustați volumul și intensitatea acestei voci, domolindu-le, în loc să le amplificați.

Când într-o căsnicie climatul emoțional este predominant negativ, trebuie să construiți o bază înainte de a vă clarifica limita personală supremă. Nimeni nu va fi deschis și capabil să vorbească sau să asculte corespunzător dacă, în cadrul relației, sentimentul general este de ostilitate, de critică sau de distanțare. Nu veți ajunge nicăieri dacă, atunci când vă asumați o anumită poziție cu privire la un subiect sensibil, acționați bazându-vă pe reactivitate furioasă, pe sentimentul că voi aveți toate drepturile sau criticând exagerat. În schimb, ar fi mai bine să fiți voi modelul de comportament pe care vi-l doriți de la partener, nu criticul acestuia. Trebuie să vă comportați cu partenerul vostru în acord cu sentimentele pe care ați vrea să le nutriți față de el/ea, pentru a evoca trăirile pozitive pe care poate că le-ați uitat.

Este incredibil de dificil să faci asemenea acțiuni pozitive atunci când o relație a devenit o sursă de furie sau de nemulțumire cronică. Cu toate acestea, înainte de a vă grăbi să dați un ultimatum sau să căutați un avocat specializat în divorțuri, este o idee bună să încercați mai întâi să vedeți ce se poate face dacă adoptați o atitudine pozitivă.

CAPITOLUL 10

Cum să creați o atmosferă caldă

Este evident că a avea o voce autentică ne obligă să adoptăm o poziție clară și să ne exprimăm nemulțumirea atunci când e cazul. Mai puțin evident (dar nu mai puțin dificil) este faptul că o voce autentică ne obligă să ne adresăm laturilor pozitive. Dacă nu putem găsi niciun lucru pozitiv despre care să discutăm cu cealaltă persoană (fie că e vorba despre mama sau despre partenerul nostru), înseamnă că am pierdut perspectiva asupra situației. Fiecare persoană are calități și puncte forte. Fiecare relație are latura ei pozitivă, chiar dacă ambii parteneri au uitat să o observe sau să o scoată în evidență.

Cu cât petreceți mai mult timp alături de o persoană, cu atât mai mult sunteți susceptibili de atenție selectivă. Înregistrați automat și dați glas lucrurilor care vă deranjează, dar, tot în mod automat, nu reușiți să lăudați sau să manifestați apreciere pentru celălalt. Mulți oameni acceptă critica constructivă în timpul etapei romantice a unei relații, dar o tolerează din ce în ce mai puțin pe măsură ce timpul trece. Iar lucrul cel mai important este acesta: nimeni nu apreciază critica, dacă mediul în care aceasta se petrece nu este unul afectuos și plin de respect.

Dacă puteți încălzi mediul emoțional sau măcar încercați să spargeți gheața, veți fi mai bine pregătiți să vorbiți deschis despre adevărurile voastre personale, inclusiv despre nemulțumirile voastre, iar șansele să fiți auziți vor crește. Doar atunci veți putea

lua hotărârea de a afla ce se poate face şi ce nu se poate face într-o relaţie şi doar din acel moment vă veţi hrăni sufletul exprimând aspecte pozitive.

ŢINEŢI CONT DE CLIMATUL EMOŢIONAL

Atunci când climatul emoţional al unei relaţii este spontan şi relaxat, puteţi scăpa ca prin urechile acului din multe situaţii. În ultimele 24 de ore, i-am spus soţului meu, Steve, următoarele:

„Asta-i o cămaşă de tocilar. Ia-ţi alta." „De ce nu i-ai telefonat verişoarei tale, după ce te-a sunat? Nu-i frumos! Asigură-te că îi telefonezi azi." „De ce nu i-ai spus prietenului lui Ben că nu este în regulă să telefoneze la unu noaptea? N-ai zis nimic când ne-a trezit pe toţi, de parcă nu ar fi fost nimic în neregulă."

Când Steve este în toane bune, nu mă gândesc prea mult cum să spun anumite lucruri. Chiar dacă sunt prea nervoasă sau nesuferită, îmi va ignora tonul sau mă va tachina, făcându-mă să renunţ singură la atitudinea mea. Va accepta ceea ce va găsi util în obiecţiile mele şi se va distanţa de judecăţile mele negative. Îmi place faptul că Steve şi cu mine ne simţim liberi să ne criticăm reciproc, pentru că şi aceasta este o modalitate de a învăţa unul de la altul. Acest aspect a fost întotdeauna o parte importantă a atracţiei dintre noi.

Însă când lucrurile nu sunt tocmai roz între noi, Steve nu are absolut nicio dispoziţie să îmi asculte obiecţiile. Se poate întâmpla să reacţioneze la cea mai mică intonaţie negativă din vocea mea. Când amândoi suntem hipersensibili, sar scântei. „N-o să vorbeşti cu mine *în felul ăsta*!" insistă Steve. „Nu-mi place faptul că te comporţi ca şi cum putem trece la alt subiect, când de fapt tu nu ţi-ai cerut scuze pentru că te-ai purtat grosolan cu mine." Drept răspuns, eu aş putea susţine că nu m-am purtat nici pe departe atât de grosolan cum crede el, că exagerează şi dă importanţă lucrurilor mai mult decât este cazul şi că *el* ar trebui să îşi ceară scuze. El ar riposta, spunând că trebuie să îmi asum

responsabilitatea pentru acțiunile mele și să-mi cer scuze; altfel, discuția se va opri în acel punct.

De obicei, nu durează mult până când unul dintre noi își schimbă atitudinea și remediază situația. Steve va bate la ușa biroului meu și va spune: „Iartă-mă, te rog, am fost un nesimțit. Dă-mi o îmbrățișare". A inventat un ritual copilăros de tipul „unu-doi-trei-gata", care mă face să râd, și atunci nu mai pot rămâne supărată. Sau voi lua eu inițiativa de a-mi cere scuze: „Amândoi suntem foarte stresați. Îmi cer scuze pentru partea mea de vină. Hai să uităm de asta și să încercăm să ne înțelegem". Poate că sunt sigură de relativa mea nevinovăție și consider că „partea mea" din dezacord nu depășește 2%, dar nu simt nevoia să menționez și lucrul acesta. În ultima vreme, amândoi suntem mult mai pricepuți la a remedia o problemă înainte să treacă prea mult timp. Sau ne putem anunța de la început reciproc că nu avem dispoziția necesară pentru a asculta lucruri negative.

Unii oameni mai sensibili nu pot tolera criticile, chiar dacă acestea vin din partea – sau *mai ales* dacă vin din partea – partenerului. În acest caz, trebuie să avem în vedere cum ne alegem cuvintele și cum prezentăm problema, chiar dacă ne simțim în stare să spunem, fără nicio reținere, tot ce ne stă pe limbă. Dacă nu suntem ascultați, să procedăm la fel ca până acum nu va folosi prea mult. În plus, a fi autentici nu este o reușită dacă astfel aveți un impact negativ asupra relației voastre. Și există destule modalități diferite, dar la fel de relevante, de a scoate în evidență o chestiune.

El nu mă ascultă/ea este o scorpie

Am o felicitare pe care scrie: „Dacă un bărbat este singur în pădure, fără nicio femeie care să-l critice, tot un nenorocit este?" Aceasta este un fel de parafrază a următorului koan zen: „Dacă într-o pădure cade un copac, dar nimeni nu îl aude, mai produce el vreun zgomot?"

Bărbații râd în hohote când le citesc această felicitare, la conferințele mele, și mulți dintre ei sunt de acord că se potrivește per-

fect cu experiența lor de viață. Femeile, dimpotrivă, au tendința să reacționeze prin tăcere sau negativ. „Dacă bieții bărbați se simt asaltați de criticile noastre", a spus o femeie, „de ce nu își schimbă comportamentul în bine?!" În continuare, a spus cât de furioasă se simte când are o obiecție legitimă care este ignorată de însăși persoana care ar trebui să fie apărătorul ei fidel și sprijinul ei de nădejde. „Da, știu că dau din gură ca o moară stricată", a spus ea, „dar, dacă el vrea să tac, ar trebui să fie atent la rugăminţile mele."

Este ușor să înțelegi ambele puncte de vedere. Ne doare atunci când suntem ținta unui șuvoi constant de critici, la fel cum suferim când vorbele noastre nu ne afectează partenerul de viață și obiecțiile noastre justificate sunt ignorate. E ușor ca doi oameni să ajungă în impas atunci când apropierea, conversația și colaborarea sunt defectuoase.

Când ne simțim furioși, este dificil să acționăm altfel, pozitiv, așa încât să reușim să vorbim și noi diferit. Suntem convinși că soluția este absolut evidentă și că cealaltă persoană este cea care trebuie să se schimbe. *Ea* insistă că mariajul lor se va îmbunătăți numai atunci când el va deveni mai responsabil și se va ocupa mai mult de copii. *El* insistă că ea trebuie să fie mai puțin critică și autoritară și să aprecieze mai mult ceea ce el face deja pentru familie. Când se întâmplă așa ceva, este puțin probabil să se schimbe mare lucru până când unul dintre parteneri nu face un efort pentru a se calma sau, chiar mai bine, pentru a încălzi atmosfera.

DE CE ESTE BINE SĂ FIȚI AMABILI?

Terapeuta de cuplu Monica McGoldrick susținea la Clinica Menninger un workshop numit „Căsnicia, divorțul și recăsătorirea". Cineva din public a întrebat-o ce sfat ar da unei femei care nu se putea hotărî dacă să rămână într-o căsnicie nefericită sau să plece. „I-aș sugera să facă un experiment timp de nouă luni", a replicat McGoldrick. „În acest răstimp, ar trebuie să își ia angajamentul de a fi cea mai bună parteneră posibil pentru soțul ei. Ar trebui să fie acel partener pe care ea și-l dorește pentru ea însăși.

Ar trebui să «lucreze» asupra persoanei proprii, inclusiv asupra relaţiilor cu familia de origine. Dacă şi după aceea se gândeşte la divorţ, atunci probabil că ar trebui să treacă la acţiune."

O colegă care stătea lângă mine s-a zbârlit auzind sfatul lui McGoldrick. „Şi mai susţine că e feministă!" mi-a şoptit. „Soluţia ei este ca femeia să devină nevasta perfectă!" Când am discutat după aceea, pe îndelete, am înţeles mai bine: colega mea o auzise pe McGoldrick recomandând lipsa de onestitate. Cu siguranţă că femeia respectivă, care se gândea la divorţ, era furioasă şi într-o dispoziţie critică şi avea nenumărate obiecţii justificate, care nu ar fi trebuit ascunse sub covor sau trecute cu vederea.

De fapt, se întâmplă foarte rar ca o persoană să îşi poată menţine motivaţia de a efectua acest experiment dificil timp de măcar câteva săptămâni, nemaivorbind de nouă luni. Dar eu, spre deosebire de colega mea, sunt de acord cu sfatul Monicăi McGoldrick şi cu filosofia din spatele lui; acest sfat nu recomandă în niciun caz tolerarea unor comportamente inacceptabile. Uneori, trebuie să ne abţinem de la a fi excesiv de critici şi de negativi şi să experimentăm calităţi pozitive, cum ar fi bunătatea şi generozitatea. Nu trebuie să mai aşteptăm ca cealaltă persoană să se schimbe. Dacă în momentul acesta sunteţi foarte furioşi, atunci ideea de a crea o atmosferă caldă în relaţia voastră poate părea imposibilă. De fapt, nu este o imposibilitate. Este doar extrem de dificil de realizat.

În cele ce urmează, să luăm în considerare un cuplu tipic, în care niciunul dintre parteneri nu şi-a găsit o voce diferită, capabilă să creeze o schimbare pozitivă. Nu aduc în discuţie acest caz trist ca să vă stric ziua. Ceea ce vreau este ca voi să înţelegeţi cât de mari sunt mizele atunci când vă înconjuraţi de negativism şi vă susţineţi poziţia cu înverşunare, deoarece consideraţi că voi sunteţi partea vătămată.

CRITICA ŞI ZIDUL TĂCERII: O REŢETĂ PENTRU DIVORŢ

M-am întâlnit cu Augusta şi cu Harry pentru şapte şedinţe de terapie de cuplu, înainte ca amândoi să renunţe la terapie; au

divorţat un an mai târziu. Harry spunea că Augusta îl supraveghează constant („Nu pune prea multă apă în oala de fiert pastele", „Nu folosi cuţitul acela ca să tai legumele") şi nu îl lasă deloc să facă lucrurile aşa cum ştie el să le facă. Harry se simţea obosit de critica aceasta excesivă.

Am observat că, atunci când Augusta discuta probleme importante, nu îşi limita observaţiile la *comportamentul* lui Harry, ceea ce în sine ar fi fost destul de în regulă („Sunt furioasă pe tine pentru că mi-ai promis că mă vei suna când întârzii la cină. E a doua oară săptămâna asta când n-ai sunat"). Ceea ce făcea ea era să îi critice caracterul („Nu te gândeşti la nimeni altcineva în afară de tine." „Nu mă pot baza pe tine să faci nimic din ceea ce promiţi să faci"). Ea folosea întreaga gamă de lovituri sub centură pe care toate cărţile de comunicare ne recomandă să le evităm. Generaliza, ţinea lecţii de morală sau predici, interpreta faptele şi altele asemenea. Uneori, se retrăgea într-o muţenie rece şi amară. Răspundea printre buze „Nimic", atunci când Harry o întreba ce este în neregulă.

Dacă aţi fi fost o muscă pe perete, ascultând câteva şedinţe de terapie maritală ale acestei perechi, v-aţi fi putut gândi: „Săracul bărbat!" sau „Ce femeie rea!" Niciuna dintre aceste percepţii nu ar fi fost câtuşi de puţin corectă sau obiectivă. Amândoi erau oameni buni, iubitori. Ca multe alte cupluri, relaţia lor mersese bine până la naşterea primului copil, care atrăsese după sine preluarea rolurilor de gen tradiţionale. El îşi sufleca mânecile şi urmărea numai să câştige bani, în timp ce ea se ocupa cu administrarea gospodăriei. La naşterea celui de-al doilea copil, circuitele erau deja supraîncărcate. Augusta, care lucra trei zile pe săptămână, era extenuată şi stoarsă de energie. Ea avea în vedere şi făcea cam 80% din tot ce ţinea de casă şi de creşterea copiilor. Îşi pierduse capacitatea de a câştiga bani, în timp ce puterea lui financiară crescuse. Augusta îşi pierduse interesul pentru sex, pentru că distribuţia inegală a sarcinilor domestice avea un cost fizic şi emoţional.

Toate acestea nu sunt probleme minore, care dispar de la sine dacă sunt ignorate. Multe cupluri moderne sunt convinse că nu vor cădea niciodată în capcana vechilor roluri de gen, dar este greu să înoți împotriva curentului cultural. Augusta, care suferea cel mai mult în toate situațiile, cu excepția sexului, nu vorbea direct despre propriile nevoi, pentru a renegocia angajamentul conjugal într-o formă mai echitabilă. Ca multe alte femei, simțea că ar fi trebuit să se descurce cu toate, chiar dacă se plângea că „toate aceste lucruri" sunt prea mult și că situația nu este corectă. A avea grijă de copii și de gospodărie, a „ține casa" este, la urma urmei, ceea ce „se presupune" că femeile trebuie să facă. Iar dacă nu ne iese bine sau nu suntem fericite, numai noi suntem de vină. Ca multe alte femei, Augusta își desconsidera mânia justificată, transformând-o într-o serie de reproșuri generale la adresa lui Harry.

A te concentra asupra ta *versus* a te concentra asupra celuilalt

Dincolo de criticile Augustei la adresa lui Harry se ascundea propria lipsă de claritate în ceea ce privește prioritățile ei reale și chestiunea de a fi sau nu îndreptățită să le ia în considerare. Ea voia ca Harry să stea mai mult acasă, dar nu se simțea îndreptățită să-i ceară să renunțe la unele ore de lucru, pentru că slujba lui era mult mai bine plătită decât a ei. Ea își însușise ceea ce ne învață cultura: cariera bărbatului este sfântă și el nu poate fi deranjat atunci când apar copiii în familie; doar mamele vor face, în viața lor, marile schimbări cerute de existența copiilor. Augusta își exprima amărăciunea de a fi singura care se zbătea și care trebuia să jongleze cu toate greutățile, dar pe urmă făcea o întoarcere de 180 de grade și își contrazicea argumentația, spunând că nimeni nu o *obligă* să stea acasă și că, oricum, nu este sigură dacă își dorește să lucreze mai multe ore pe săptămână.

Harry și Augusta erau atât de reactivi unul față de celălalt, încât nu aveau o discuție calmă aproape niciodată. Se certau (sau el se distanța), dar nu se așezau niciodată să discute, să analizeze

lucrurile și să lucreze împreună, ca doi parteneri care caută soluții și noi opțiuni de a-și petrece timpul într-un mod diferit. Când Harry spunea: „Trebuie să stau până târziu la serviciu, ca să-mi termin treaba", conversația se încheia aici. Niciodată nu au socotit clar, cu creionul în mână, dacă familia lor s-ar putea descurca financiar cu un nou plan și nici nu au luat în considerare alte opțiuni. De exemplu, dacă ar reduce anumite cheltuieli, poate că Harry ar putea munci mai puține ore și ar ajunge la timp la cină. Poate că Augusta ar prefera să lucreze mai mult, chiar dacă ea câștiga mai puțin decât Harry. Care erau soluțiile creative care ar fi răspuns întrebărilor de tipul „cine ce face?" Care dintre aceste soluții i-ar fi dat fiecăruia dintre ei mai mult din ce își dorea? Ce *voia*, de fapt, fiecare dintre ei?

Augusta și Harry nu au reușit niciodată să își îndrepte suficient atenția asupra propriei persoane, pentru a-și examina valorile și credințele fundamentale. De exemplu, oare Harry chiar voia să calce pe urmele tatălui său și să își urmeze cariera, în detrimentul relațiilor de familie? Ce fel de tată și de soț își dorea el să fie? E aproape imposibil să îți dai seama ce contează cu adevărat pentru tine atunci când toată energia ta se pierde în reacții și contrareacții la ceea ce face sau spune partenerul/partenera. Nu era vorba de faptul că Augusta și Harry nu ar fi fost suficient de creativi sau de inteligenți ca să se gândească singuri la asta. Dar amândoi erau atât de prinși în tipare neproductive, încât nici măcar nu își ofereau șansa de a pune întrebările relevante, darămite să mai și răspundă la ele.

Cât despre Harry, acesta era distant și mereu în defensivă. Fiind distant, încetase să i se adreseze soției cu dragoste și cu o atitudine pozitivă. Fiind mereu în defensivă, asculta numai acea parte din obiecțiile ei cu care *nu* era de acord, în loc să asculte și partea cu care *putea* fi de acord. Nu acorda atenție obiecțiilor soției lui având intenția de a accepta și de a înțelege, ci pentru a respinge ceea ce considera exagerat sau fals. În mod previzibil, era deranjat de faptul că eforturile lui de a aduce bani în casă nu erau

apreciate. Simțea că în cele două lumi în care jongla – serviciul și familia – i se cereau atât de multe lucruri diferite, încât niciodată nu i-ar fi putut satisface pe toți. Simțindu-se atacat din toate părțile și neînțeles, el se închidea în sine.

Chiar mai important, Harry nu se simțea în stare să îi spună Augustei că toate criticile ei îl deranjează și că nu mai poate suporta să fie mereu observat și evaluat. Niciodată nu și-a folosit vocea pentru a spune: „Aș vrea să găsești un alt mod de a-mi vorbi despre problemele tale importante, pentru că mă simt bombardat cu negativism. O să te ascult cu mai mare atenție dacă îmi vorbești cu respect". În loc să își exprime clar această poziție și apoi să și-o susțină atât timp cât va fi fost necesar, Harry o lăsa pe Augusta să vorbească singură. După aceea îi ignora cererile, de exemplu „uitând" să telefoneze când trebuia să rămână la birou peste program. Nu își ridica privirea din ziar sau nu își întorcea ochii de la televizor în momentul în care Augusta îl provoca la o discuție în contradictoriu. Când Augusta îl acuza că este pasiv-agresiv, el se închidea și mai mult în sine. Stima de sine a Augustei scădea și ea simțitor, fiind conștientă că devine întruchiparea stereotipului soției cicălitoare.

Este vorba despre onestitate sau despre reactivitate?

Augusta se vedea pe sine ca pe o persoană deschisă și sinceră cu Harry, pentru că punea semnul egalității între comunicarea onestă și exprimarea necenzurată a gândurilor și sentimentelor. Este minunat, într-adevăr, ca într-o relație să existe momente în care ne putem împărtăși unul altuia orice, fără a mai trece vorbele prin filtrul rațiunii. Dar în momentul în care Augusta credea că „este ea însăși", de fapt ea reacționa cu anxietate la persoana lui Harry. La rândul lui, el reacționa cu anxietate la persoana ei. Tăcerea și evitarea discuției sunt pur și simplu metode de a gestiona reactivitatea emoțională intensă.

Orice terapeut care lucrează cu cupluri (să spunem, o mamă și o fiică) e martor la o mulțime de interacțiuni diverse și înverșu-

nate, în care fiecare parte o învinovăţeşte pe cealaltă. Poate părea că asistăm la exprimarea unor sentimente şi senzaţii autentice, dar interacţiunea dintre ele are prea puţin de-a face cu realul (în afară de prezenţa foarte reală a suferinţei). Această „onestitate" de moment închide liniile de comunicare, în loc să deschidă posibilităţi de a exprima adevărul.

Atunci când climatul emoţional este intens, un cuplu se poate comporta ca două sisteme nervoase interconectate. Niciuna dintre părţi nu poate identifica şi aduce în discuţie chestiunile importante, nu o poate asculta pe cealaltă cu obiectivitate şi nu poate lua o poziţie fără a acuza sau a-i spune celeilalte părţi ce să facă. Reactivitatea contagioasă dintre două persoane poate fi atât de mare, încât aproape orice subiect de discuţie declanşează o explozie în lanţ. După doar câteva momente, ambele persoane se aşază în tabere opuse, fiind incapabile să ia în considerare oricare alt punct de vedere, în afara celui personal.

Libertatea exprimării libere a sentimentelor poate fi o dovadă a rezistenţei şi trăiniciei unei căsnicii, iar certurile sunt, cu siguranţă, o modalitate de a menţine o conexiune şi de descărcare. În căsnicia mea, Steve şi cu mine am avut şi avem destule certuri, şi benefice, şi rele (inclusiv unele *foarte* rele). Căsnicia noastră este cu siguranţă mai trainică şi noi suntem mai apropiaţi pentru că *putem* să ne certăm. După ce ne înfruntăm unul pe celălalt, deţinem o mai bună cunoaştere a sinelui şi a celuilalt. Când lucrez cu perechi care îmi spun că nu se ceartă niciodată, îi întreb: „De ce nu? Care este problema?"

Dar când doi oameni sunt prinşi în capcana reactivităţii, atunci este cu totul altă poveste. În acest caz, nu suntem antrenaţi în procesul de cunoaştere de sine şi a celuilalt, de rafinare şi adâncire a ceea ce îi dezvăluim partenerului despre noi. Pentru a ne îndrepta în această direcţie pozitivă, cel puţin unul dintre parteneri trebuie să înceapă să creeze o atmosferă caldă în relaţie, să fie o prezenţă mai iubitoare sau măcar una mai calmă.

„Ne iubim, dar..."

Când lucrez cu perechi ca Augusta și Harry, le recomand adesea o carte a terapeutului marital Ellen Wachtel[1], intitulată *We Love Each Other, But...* (o carte pe care Steve, făcând un joc de cuvinte, a botezat-o cu afecțiune *We Love Each Other's Butt**). Dintre toate cărțile pe care le cunosc, aceasta este cea mai plină de înțelepciune, sfaturile date sunt ușor de urmat de către cuplurile care vor să refacă atmosfera caldă din interiorul relației, atunci când una sau ambele părți sunt blocate în negativism. Cartea include și recomandări sau instrucțiuni de dezamorsare a discuțiilor aprinse și de ieșire din cercurile vicioase.

Dacă cuplul respectiv este pregătit să încerce o lectură mai dificilă, le recomand cartea *Love, Honor and Negotiate,* scrisă de Betty Carter, terapeut de familie. Este singura carte din câte cunosc care tratează problema inegalității de gen din timpul căsătoriei și conține sfaturi excelente pentru a face o căsnicie să funcționeze. Această a doua carte este mult mai dificil de pus în practică, pentru că ne testează prejudecățile despre ceea ce și bărbații, și femeile simt că li se cuvine după ce apar copiii. Aceste prejudecăți își instalează ziduri de apărare în mintea noastră chiar în timp ce luptăm contra lor.

Nu toți apreciază lecturile pe care le recomand. Harry a început să citească *We Love Each Other, But...* și nu a terminat nici măcar primul capitol, pentru că „nu avea timp". Augusta a citit aproape 60 de pagini și mi-a adus cartea înapoi. „Tu ai scris *Dansul furiei*", mi-a spus ea, „și acum îmi zici să citesc cartea *asta*?!" Nu s-a regăsit deloc în ea. „Ar trebui să creez o atmosferă iubitoare, să-mi exprim admirația și să fiu admiratoarea lui numărul unu! Ar trebui să-mi deschid sufletul și să fac tot felul de lucruri mărunte care să-l facă să se simtă special! Mi-ai dat o carte care

* În original, joc de cuvinte bazat pe omofonia dintre conjuncția adversativă *but* („însă", „dar") și substantivul *butt* („fund"). Astfel, titlul cărții este *Ne iubim, dar...*, iar varianta lui Steve se traduce astfel: „Iubim fundul celuilalt". (*N. red.*)

mă învață să fiu *drăguță*! Lasă-mă în pace! Mi-am petrecut toată viața fiind drăguță și nu o s-o mai fac."

Cuvintele Augustei sunau ca un ecou al răspunsului colegei mele la sugestia Monicăi McGoldrick. Ea insista să facă ceea ce simțea că este „autentic și natural", care de fapt însemna să continue cu un vechi obicei – o viață trăită pe pilot automat, într-o căsnicie care se îndreaptă spre prăpastie. Pur și simplu, Augusta nu era dispusă să se distanțeze de propria tensiune, nici măcar pentru o scurtă perioadă, și să ia în considerare o schimbare de direcție. Nici Harry nu era dispus să facă acest lucru.

De ce să fim amabili?

De ce ar trebui să fim amabili și să dăm dovadă de bunăvoință când cealaltă persoană se comportă inadecvat? Un asemenea sfat poate părea că nu se potrivește cu provocarea de a spune lucrurilor pe nume, de a aduce în discuție temele sensibile, de a ne defini neînțelegerile și diferențele, de a stabili o limită a toleranței. De fapt, bunăvoința și generozitatea sunt fundația tuturor acestor realizări.

Desigur, sentimentele Augustei sunt ușor de înțeles. Îndemnul de a fi amabilă a fost folosit ca o armă eficientă împotriva femeilor, pentru a ne face să „stăm în banca noastră". Presiunea de a fi pe placul altora și de a-i proteja ne poate limita creativitatea, vitalitatea și imaginația, poate pune căluș furiei și protestelor noastre și ne leagă de casă. În numele bunăvoinței și al generozității spiritului, putem prefera siguranța și monotonia, în loc de adevăr, curaj și respect. Învățăm să fim cele care alină, care protejează, care mențin barca pe linia de plutire, când ar trebui să ne folosim vocea chiar mai bine, făcând valuri. Astfel, putem ajunge să tolerăm un comportament grosolan sau lipsit de respect din partea partenerului nostru. Nu acesta este sensul „amabilității" spre care vă sugerez să tindeți.

Dar amabilitatea, alegerea momentului potrivit și tactul nu sunt antonime ale onestității. Tocmai ele fac ca onestitatea să fie

posibilă atunci când avem de-a face cu persoane dificile și în circumstanțe dintre cele mai dificile. Nu îți poți face un titlu de glorie din a vorbi cu alții într-un mod care îi face să nu audă ce ai de spus sau să conștientizeze adevărul poziției tale.

Poate că și voi, la fel ca Augusta, vă spuneți acum: „În niciun caz nu voi depune eforturi pentru a crea o atmosferă caldă în relația noastră acum, când partenerul meu/partenera mea face asta și asta! Nu am *chef* să fiu generos/generoasă". Ei bine, dacă așa stau lucrurile, puteți alege să vă *prefaceți*. Vă puteți comporta cu partenerul în conformitate cu sentimentele pe care *ați dori* să le aveți în legătură cu el/ea, ca să reintrați în contact cu sentimentele pozitive pe care le-ați avut odată. Vă puteți comporta așa cum v-ați dori să fie partenerul vostru. Puteți fi un model de comportament, nu un critic. A proceda astfel măcar pentru o săptămână v-ar oferi informații prețioase.

FURIA – O SABIE CU DOUĂ TĂIȘURI

În opinia mea, nu ar trebui să ne negăm furia sau să-i ignorăm sursele. Dimpotrivă, furia este un semnal important al faptului că lucrurile nu merg cum trebuie. Furia merită întotdeauna atenția și respectul nostru. Furia ne poate scoate în evidență pasiunea și capacitatea de a ne face înțeleși și ne poate inspira să vorbim cu sinceritate și onestitate. Ne poate motiva să spunem „nu" cererilor și așteptărilor celorlalți și să spunem „da" dispozițiilor individualității noastre. Furia ne poate ajuta să înțelegem în ce punct ne aflăm, în ce credem, ce vom face și ce vom refuza să facem. Furia ne indică faptul că persoana cealaltă a încălcat o limită care nu ar fi trebuit încălcată. În toate aceste ipostaze, furia ne ajută să păstrăm demnitatea și integritatea vocii noastre. Dacă nu am avea această furie care să ne motiveze, frica ne-ar bloca în pasivitate, mutenie și compromis.

Firește că se poate întâmpla și contrariul, poate chiar mai frecvent decât situația descrisă mai sus. Când atacăm cu furie o persoană, convinși că adevărul este de partea noastră, putem

transforma o situaţie proastă într-una dezastruoasă. Furia ne poate îngusta viziunea, iar asta duce la o înţelegere limitată cu privire la ce este adevărat şi la cine are dreptate. Când sar scântei şi nervii sunt întinşi la maximum, scade capacitatea de empatie, de ascultare şi de rezolvare creativă a problemelor, o rezolvare care să ţină seama de nevoile tuturor părţilor. E dificil pentru doi oameni ajunşi în această situaţie să ridice vălul iluziei şi să-şi dezvăluie adevărurile personale, să se asculte unul pe altul sau pur şi simplu măcar să rămână în aceeaşi încăpere. Neînţelegerile se amplifică, se transformă într-o problemă mai mare decât ar fi normal sau pur şi simplu nu mai discutăm deloc despre un anumit subiect.

Augusta, de exemplu, avea motive să fie furioasă. Avea prea multă responsabilitate pe umerii ei. Dar obiecţiile şi reclamaţiile ei nu erau exprimate suficient de clar sau felul în care erau prezentate provoca o reacţie defensivă, în loc să trezească empatia lui Harry. Augusta se înfuria repede, dar atunci când nu rezolva nimic în acest mod, continua să facă tot ce făcuse până atunci, în loc să se gândească la alternative mai creative prin care să se facă înţeleasă de Harry. Poate că nimic din ce ar fi spus sau ar fi făcut Augusta nu ar fi provocat o reacţie din partea lui Harry şi nici nu l-ar fi făcut să fie mai empatic. Este evident că nu putem controla reacţiile altor persoane. Cu toate acestea, decizia de a nu ne schimba pe noi înşine e o cale sigură de a ţine lucrurile în loc sau de a înrăutăţi relaţia. Uneori, un acces de furie incontrolabil poate atrage atenţia celeilalte persoane, dar asta nu se întâmplă dacă exploziile de acest tip devin un obicei. Exprimarea furiei şi a criticilor nu este constructivă dacă ne-am pierdut obişnuinţa de a observa ce se întâmplă în jurul nostru şi de a comenta aceste întâmplări sau dacă noi continuăm să ne plângem de o situaţie, dar de fapt nu schimbăm situaţia existentă.

UN AVERTISMENT DESPRE NEGATIVISM

Când cupluri ca Augusta şi Harry sunt blocate în negativism, aş putea încerca să le scot din starea de pilot automat, povestin-

du-le despre cercetările lui John Gottman. După ce a studiat mii de cupluri căsătorite, Gottman a conchis că, dacă se dă frâu liber anumitor tipuri de negativism, se ajunge la moartea relației. El numește aceste manifestări „cei patru călăreți ai apocalipsei", care intră cu copitele în căsnicie. În cartea *Cele șapte principii ale unei căsnicii fericite*, Gottman descrie cei patru călăreți în ordinea în care este cel mai probabil ca aceștia să apară și să lase dezastru în urma lor.[2] Iată un rezumat:

PRIMUL CĂLĂREȚ: CRITICA EXAGERATĂ

În acest sens, critica exagerată este un atac la persoană, care include unele cuvinte negative despre caracterul sau personalitatea partenerului/partenerei. De exemplu: „De ce îți pui întotdeauna prietenii pe primul plan? Eu sunt întotdeauna ultima/ultimul de pe listă. Ar fi trebuit să luăm masa împreună în seara asta". Tipul acesta de reproș diferă de critica constructivă, care se concentrează asupra unei acțiuni concrete sau asupra unui anumit comportament al soțului/soției: „Ar fi trebuit să mă consulți și pe mine înainte de a invita pe cineva la masă. Voiam să petrecem puțin timp împreună, doar noi doi". Pentru a transforma o critică constructivă în una negativă, Gottman spune că e suficient să adăugăm la fraza de mai sus următoarea înțepătură: „Ce e în neregulă cu tine?"

AL DOILEA CĂLĂREȚ: DISPREȚUL

Disprețul poate fi transmis prin multe feluri, inclusiv prin insultă, batjocură, luare în derâdere, datul ochilor peste cap, ridiculizare, umor ostil, sarcasm, cinism – orice încercare meschină sau răuvoitoare de a umili o persoană. De exemplu, ea îi reproșează că a întârziat la cină, iar el îi răspunde: „Și ce o să faci? Mă dai în judecată?"

AL TREILEA CĂLĂREȚ: DEFENSIVA

Defensiva este o modalitate de a spune: „Nu eu sunt problema, ci tu". Nu reușim să ascultăm cu adevărat, să acceptăm

că avem şi noi o parte din vină, să ne cerem scuze şi să ne schimbăm comportamentul. Când partenerul ne reproşează ceva, noi reacţionăm violent, îl atacăm la rândul nostru, aducem în discuţie greşelile celuilalt şi ne căţărăm şi mai sus pe propriul piedestal.

AL PATRULEA CĂLĂREŢ: BLOCAREA CONVERSAŢIEI

Blocarea conversaţiei se petrece atunci când unul dintre parteneri refuză să îl mai asculte pe celălalt şi se deconectează de la relaţie. Ne întoarcem cu spatele, stăm ca o stană de piatră, părăsim încăperea sau transmitem într-un fel sau altul că nu ne pasă de ce zice sau de ce face acea persoană. Nu permitem cuvintelor partenerului nostru să ne influenţeze sau să ne afecteze în vreun fel. Gottman remarcă faptul că oamenii ridică aceste ziduri ca o protecţie împotriva potopului de reproşuri şi că bărbaţii blochează conversaţia mai mult decât femeile.

În mod evident, găsim toţi cei patru călăreţi ai apocalipsei chiar şi în cele mai reuşite relaţii, dar atunci când ei se stabilesc în acea relaţie – şi mai ales atunci când *încercarea de a remedia lucrurile eşuează* –, Gottman susţine că poate prezice divorţul cu o precizie care depăşeşte cu mult 90%.

ÎNCERCAREA DE A REMEDIA SITUAŢIA

Prezenţa celor patru călăreţi ai lui Gottman nu semnifică faptul că cei aflaţi într-o relaţie fericită nu se ceartă. Dimpotrivă, Gottman susţine că perechile fericite au destule discuţii în contradictoriu şi pe un ton ridicat – chiar reprize de ţipete şi urlete –, fără ca aceasta să dăuneze neapărat mariajului. De asemenea, când cei doi sunt supăraţi sau nervoşi, aceste cupluri de succes nu fac ceva care să semene cu „ascultarea activă" sau cu vreo altă strategie de bună comunicare. Ceea ce contează, spune Gottman, este prietenia profundă, care presupune respect reciproc, şi bucuria de

a se afla unul în compania celuilalt – aceasta duce la o împăcare reușită și la reconciliere.

Ce este o *încercare de remediere*? Gottman folosește sintagma pentru a desemna „orice afirmație sau acțiune – absurdă sau de alt tip – care împiedică negativismul să degenereze". El dă ca exemplu un cuplu care se ceartă pentru că cei doi nu se pot hotărî dacă să cumpere o mașină de teren sau o dubiță. Dintr-odată, soția scoate limba, imitându-l perfect pe fiul lor de patru ani, iar soțul, anticipând reacția ei, scoate și el limba în același timp. Atmosfera se destinde și amândoi izbucnesc în râs.

Soțul meu, Steve, își cere scuze cu ușurință și, de multe ori, se bazează pe simțul umorului pentru că știe că nu pot rămâne supărată în fața caraghioslâcurilor de care este capabil. Unii oameni nu sunt capabili să își ceară scuze, mai ales dacă partenerul lor insistă, dar există multe alte modalități de a dezamorsa tensiunea. De exemplu, unul dintre parteneri spune: „Hai să luăm o pauză. Trebuie să mă calmez. Hai să ne gândim fiecare mai bine la ce spune celălalt și mai vorbim după cină". Sau: „Nu mai țipa la mine, nu accept așa ceva!" A nu încerca să remediem situația – *sau a nu reacționa la încercările partenerului* de a o remedia – reprezintă un semnal de alarmă în orice relație. Când refuzăm să recunoaștem eforturile partenerului de a remedia situația sau nu îi indicăm o cale de ieșire corectă dintr-o dispută aprinsă, este cazul să ne întrebăm dacă nu cumva investim mai multă energie în furie și în nemulțumire, decât în schimbarea tonului relației.

Un ultim comentariu. Gottman mai afirmă că, dacă un cuplu menține un raport de 5 la 1 între interacțiunile sau afirmațiile pozitive și cele negative, atunci cei patru călăreți nu sunt letali. Ideea de a face un efort pentru a ne orienta discuțiile în direcția acestui raport poate părea absurdă. Cu toate acestea, poate fi un experiment interesant, pentru că scufundarea în mlaștina negativismului nu ne folosește de fapt la nimic.

OPREŞTE-TE, ÎN NUMELE IUBIRII

Ca să citãm un vers al trupei The Supremes, cuplurile pot învăţa să se oprească, în numele iubirii. Cuplurile pot conveni să folosească o regulă „STOP" – un *time-out* –, care să fie solicitat dacă a se baza pe propria putere de discernământ şi pe simţul umorului nu funcţionează. E foarte important să procedăm aşa dacă furia unei persoane ameninţă să scape de sub control ori dacă celălalt se simte umilit sau în nesiguranţă.

Cuplurile trebuie să stabilească reguli de bază pentru dispute, în loc să pornească de la premisa că furia („Nu mă pot stăpâni") înseamnă că cel furios are dreptul să spună sau să facă orice. Dacă nu îţi poţi stăpâni propria voce, atunci ar fi mai bine să apelezi la ajutor de specialitate. După cum remarcă psihologul Marty Klein, chiar şi războiul are reguli. În al Doilea Război Mondial exista interdicţia bombardării spitalelor inamice. Cu siguranţă că un cuplu poate cădea de acord asupra câtorva reguli („o ceartă fără insulte, fără ţipete, fără a aduce în discuţie nemulţumiri din trecut") sau poate cere sprijin pentru a reuşi să stabilească aceste reguli.

Atunci când lucrez cu cupluri în care unul sau ambii parteneri susţin că nu îşi pot controla vorbele, le sugerez uneori să urmeze regulile de bază ale lui Ellen Wachtel, care vizează oprirea oricărei discuţii sau interacţiuni care degenerează: ambii trebuie să fie de acord ca, atunci când oricare dintre ei nu se simte confortabil într-o situaţie, respectivul să poată cere încetarea imediată a conversaţiei. Amândoi vor păstra o copie scrisă a regulii STOP pe o foaie de hârtie, pusă într-un loc vizibil, cum ar fi oglinda din dormitor. Regula va fi aceasta: „Suntem de acord să respectăm dorinţa celuilalt de a opri o discuţie, chiar dacă unul dintre noi nu crede că cearta degenerează". Apoi, dacă una dintre părţi începe să îşi spună: „Ah, nu, iar o luăm de la capăt!", acea persoană poate opri discuţia în mijlocul frazei, spunând: „Conversaţia asta nu îmi place. Invoc regula STOP". În timpul perioadei de reconciliere, fie-

care partener trebuie să fie de acord să acorde o șansă punctului de vedere opus. Dacă o anumită problemă trebuie rediscutată, poate fi de folos să lăsăm să treacă o perioadă de minimum 24 de ore pentru a aborda discuția mai calm și mai productiv.[3]

Nu vreau să dau sfaturi de tipul „cum să faci", ci să evidențiez necesitatea ca toate cuplurile să stabilească reguli în caz de dispută. Aș mai vrea să vă încurajez să vă gândiți dacă vreți să vă folosiți de puterea cuvintelor voastre pentru a crea mai multă distanță și intensitate emoțională sau pentru a vă umili partenerul/partenera, să îl/o faceți de rușine, să îl/o descurajați sau să îl/o faceți să cedeze. A doua parte a frazei de mai sus ar putea reprezenta, într-adevăr, intențiile voastre („Scopul meu este să-mi rănesc partenerul/partenera și îl/o fac să se simtă la fel de nefericit(ă) pe cât de nefericit(ă) mă face el/ea să mă simt"). Dar dacă nu este cazul, atunci trebuie să încetați să mai contribuiți la escaladarea conflictului și să vă puneți o serie de întrebări dificile: Ce se întâmplă cu mine în timpul acestor certuri pline de furie? Comunic într-o manieră puternic ancorată în valorile mele personale și sunt consecvent(ă) cu ceea ce vreau să obțin în această relație? Chiar și în cele mai reușite căsnicii pot avea loc conversații emoționale dure, necenzurate, dar ele reprezintă excepția, nu regula, și sunt remediate imediat.

CUM SĂ ÎNMUIAȚI INIMA CELUILALT

Premisa de început a cărții *We Love Each Other, But...* este aceasta: dacă stăm o clipă și ne gândim bine, cu toții știm cum să ajungem la sufletul partenerului nostru, dar, atunci când oamenii sunt furioși și se simt răniți, ei încetează treptat să mai facă acele lucruri sau gesturi care îi apropie de partenerul lor. Bunăvoința și dorința de a avea o relație plină de iubire sunt însă esențiale.

Dacă toate acestea par simple, țineți cont de faptul că de obicei „uităm" să dăm glas tocmai lucrurilor simple. Cu cât cuplurile sunt împreună de mai multă vreme, cu atât mai ușor pierd obișnuința de a face tot ceea ce trebuie pentru a avea interacțiuni

pozitive, pline de iubire și devotament. La începuturile unei relații, poate că îi spunem celuilalt ce apreciem și prețuim la el/ea, iar apoi, pe măsură ce trece timpul, facem exact opusul.

Cartea lui Ellen Wachtel a abordat o problemă existentă în mariajul meu. Steve face o mulțime de lucruri pline de afecțiune și tandrețe. Îmi aduce un cappuccino la pat în fiecare dimineață, ceea ce înseamnă că trebuie să coboare și să urce două etaje. Este întotdeauna disponibil să îmi repare calculatorul sau orice altceva care trebuie reparat. Îmi spune adesea cât de mult mă iubește și cât de norocos se simte pentru că sunt soția lui. Cu toate acestea, atunci când am citit cartea, mi-am dat seama că renunțase la obiceiul de a-mi spune *care* aspecte îl atrăgeau și ce admira la mine, lucru pe care îl făcea frecvent la începuturile relației noastre.

Oricât de mult mă gândeam, nu îmi puteam aduce aminte când mi-a spus Steve ultima oară fraze precum: „Te-ai descurcat foarte bine cu copiii în situația dată", sau „Îți mulțumesc mult că ești tot timpul pe drumuri, pentru că banii pe care îi aduci în casă înseamnă enorm pentru familie", sau „Mulțumesc că ai ales această operă de artă pentru decorarea casei", sau chiar: „Ce salată bună!" M-a surprins chiar și pe mine faptul că îmi doream să primesc asemenea asigurări. Știu prea bine, la urma urmei, că Steve mă iubește și mă respectă. În plus, este foarte răspândită credința că, dacă ai o încredere în sine sănătoasă, atunci nu mai ai nevoie de recunoaștere *din afară* (ceea ce, că tot veni vorba, este absolut fals) pentru că această recunoaștere provine *dinăuntrul* tău.

Mi-am dat seama că nici eu nu îi adresam lui Steve asemenea remarci pozitive – nu că el s-ar fi plâns vreodată. Un lucru interesant este că adulții înțeleg nevoia copiilor de a fi lăudați pentru anumite trăsături, calități și conduite. Nu le spunem doar: „Ești un copil minunat" și „Te iubesc foarte mult". Le spunem și: „Ai făcut o treabă bună cu aranjatul mesei" sau „Cred că ai dat dovadă de curaj când i-ai spus prietenului tău ce simți". Și adulții simt nevoia de a primi aprecieri specifice, nu doar din când în când. Dacă le dăm glas, ele sunt ca un balsam pentru suflet.

După acea revelaţie, primul meu impuls a fost să-i dau lui Steve cartea lui Ellen Wachtel, ca el să se simtă inspirat să îşi schimbe comportamentul. Dar, până la urmă, am ales să merg pe drumul mai lung, dar corect (să fiu modelul, nu cea care critică) şi am început să vorbesc cu Steve aşa cum voiam ca el să vorbească cu mine. Am început să observ şi să îl laud pentru anumite lucruri pe care încetasem de mult să le remarc sau pe care le consideram de la sine înţelese, după 30 de ani de trai în comun. Am făcut aceste lucruri timp de câteva luni, înainte să-i spun că îmi era dor să aud anumite lucruri din partea lui şi că mi-aş dori să facă un efort în acest sens, ceea ce el a şi făcut. Îmi dau seama că nu vorbesc de o problemă majoră, dar fericirea se află în lucrurile mărunte.

Chiar dacă Steve nu s-ar fi comportat la fel (încă îi mai aduc aminte să o facă), aş fi continuat schimbarea pe care o iniţiasem. „Experimentul" meu m-a învăţat că a observa lucrurile pozitive şi a-mi exprima aprecierea pentru ele sunt acţiuni care corespund ideilor mele despre ce fel de persoană îmi doream să fiu. Găsirea unei voci proprii ne cere să ne analizăm valorile fundamentale cu privire la modul în care dorim să ne gestionăm relaţia, nu doar cum să ne comportăm *ca reacţie* la modul în care cealaltă persoană ne tratează pe noi („Ei bine, dacă fiul meu nu mă sună niciodată, nici eu n-am să-l sun"). Nu vreau să îi arăt lui Steve cât de mult îl iubesc şi îl preţuiesc doar ca să îl fac să fie mai receptiv la criticile mele sau la cererile de schimbare. Chiar mai important, îmi doresc să fiu o persoană care echilibrează reacţiile critice automate cu aprecieri mai pozitive. Pozitivitatea creează pozitivitate şi cu cât îmi exprimam mai mult aprecierea faţă de Steve, cu atât mai mult o şi simţeam.

Voi sunteţi experţii

Într-o zi, a venit în biroul meu un bărbat care mi-a spus că încercase totul şi că nu mai ştia ce să facă pentru a-şi salva căsnicia. Bineînţeles că nu l-am crezut. L-am rugat să-mi spună trei lucruri concrete pe care le-ar putea face pentru a îmbunătăţi

situația de acasă și a ajunge la inima soției lui. A spus imediat: „Ei bine, i-aș putea găti mâncarea ei favorită, care să fie gata aranjată, la lumina lumânărilor, când se întoarce seara acasă. Aș putea propune să iau copiii la cumpărături sâmbăta viitoare, ca ea să poată avea o zi de odihnă. Și aș putea s-o întreb cum se mai înțelege cu mama ei, în loc să-i spun că m-am săturat să o tot aud vorbind despre acest subiect". Toate erau idei excelente: lucruri mărunte, dar suficient de precise încât el să le realizeze cu ușurință, dacă dorea o relație mai plină de iubire.

Revistele și cărțile de autoajutorare sunt pline de sfaturi concrete despre cum să îți faci partenerul să se simtă iubit și apreciat. Nu aveți nevoie de toate sfaturile acelea. Indiferent cât de mult s-a răcit o relație, oricât de nepregătiți ați pretinde că sunteți, nu există niciun expert pe lumea asta care să știe mai bine decât voi cum să ajungă la inima partenerului vostru. Dificil este să începeți și să vă țineți de treabă. Cu toții avem tendința să ne concentrăm pe ceea ce alții ne fac *nouă* sau pe ce nu fac *pentru noi*.

Dacă sentimentul predominant în conversațiile cu un partener nu este atât de pozitiv pe cât v-ați dori, iată tema pentru acasă: timp de două săptămâni, încercați să mențineți raportul de 5 la 1 între formulările pozitive și cele negative. Încercați să inițiați voi remedierea situației și să răspundeți la încercările celuilalt de a remedia relația. Experimentați comunicarea interesului, a generozității și a iubirii prin metode nonverbale, pe lângă cuvinte și limbaj. Puteți face lucruri mărunte, precise, care să ajungă până la inima partenerului. Chiar și cel mai mic pas în această direcție vă va permite să vă cunoașteți mai bine și să vă cunoașteți partenerul – o aventură care merită osteneala, fie că partenerul vă răspunde sau nu cu aceeași monedă.

Scopul declarat nu este acela de a polei cu o falsă strălucire o problemă existentă. Mai degrabă, scopul vostru ar trebui să fie de a vorbi într-un mod echilibrat, adresându-vă și părților negative, și celor pozitive din relația voastră. Puteți folosi cuvinte și acțiuni care să creeze un climat emoțional în care oamenii pot fi deschiși

și atenți, se pot simți respectați, apreciați și ascultați, pot fi ei înșiși în orice condiții și pot da relației cea mai bună șansă de reușită. Critica constructivă și căldura sufletească se condiționează reciproc: fiecare creează premisele pentru cealaltă.

CAPITOLUL I I

Bărbaţi tăcuţi/femei furioase

Există un mit conform căruia bărbaţii sunt mai asertivi decât femeile, dar acest lucru nu este valabil în cazul relaţiilor intime. Mai degrabă „El nu vrea să vorbească despre asta" este cel mai întâlnit reproş printre femei. În vremurile de demult (adică înainte de feminism), terapeuţii de familie ofereau următoarea soluţie strategică la impasul „el nu vorbeşte/ea nu vrea să facă sex": soţia primea jetoane pe care i le dădea soţului, la schimb pentru, să zicem, 20 de minute de conversaţie. După ce soţul strângea un anumit număr de jetoane, el le putea da la schimb pentru o „partidă de *schtupping*" („raporturi sexuale", în idiş), cum spunea un coleg. Ea era mulţumită pentru că nevoile ei conversaţionale erau satisfăcute, iar el era mulţumit pentru că nevoile lui sexuale erau satisfăcute şi totul mergea ca uns în lumea lor. Din fericire, s-a renunţat la această „soluţie terapeutică". Totuşi dorinţa femeilor ca bărbaţii să se exprime mai mult încă ne sună cunoscut.

Se spune că bărbaţii rămân tăcuţi pentru că vor să îşi exercite astfel puterea asupra femeilor, dar eu nu cred că aşa stau lucrurile. Bărbaţii nu stau în camere pline de fum, având în faţă hărţi şi steguleţe, încercând să afle cum pot controla mai bine femeile prin intermediul cuvintelor sau al tăcerii. Bărbaţii aleg să nu vorbească pentru că nu ştiu cum să se facă auziţi, pentru că sunt convinşi că problemele se înrăutăţesc atunci când vorbeşti despre ele, pentru

că se tem de conflicte și de reproșuri sau că vor fi prinși într-o conversație care se va dovedi teribil de neplăcută. Mulți bărbați nu pot înțelege dimensiunea dominației masculine pentru că ei nu se simt deloc dominanți în sfera conversațiilor private.

A gândi în trei

Bărbații suferă cea mai profundă pierdere a vocii în așa-numitele *triunghiuri*, cum s-a întâmplat cu tatăl meu atunci când se simțea prins la mijloc între soția și mama lui, care doreau lucruri diferite de la el, mai ales că nu era capabil să își asume o poziție clară față de niciuna dintre ele. Fiecare familie are asemenea triunghiuri, care se perpetuează peste generații. Într-adevăr, operăm cu toții în triunghiuri în cadrul cărora conflictul dintr-o relație se va extinde, în mod inevitabil, în alta, îngreunând sarcina de a-ți dai seama ce problemă aparține cărei relații și cine cui trebuie să îi vorbească.

Cea mai bună modalitate de a explica cum funcționează triunghiurile este să descrii unul.[1] Iată cazul efortului impresionant al unui bărbat de a-și găsi propria voce într-un triunghi relațional dintr-o familie vitregă foarte complexă, dar în același timp cu nimic ieșită din comun. Chiar dacă nu ați făcut niciodată parte dintr-o familie vitregă, lecțiile care se desprind din această relatare se aplică oricărei alte relații în care vă aflați.

PRINS LA MIJLOC

Când a venit la terapie, Bill era complet dezorientat și demoralizat în urma recentei sale căsătorii cu Alice, a doua lui soție. Totul mersese cum nu se poate mai bine în timpul perioadei de curtare, dar tensiunea din casă devenise de nesuportat. Alice se plângea întruna că Donna, fiica de 16 ani a lui Bill, este neglijentă, leneșă și obraznică. Alice o învinuia pe mama Donnei, Carol, că nu se ocupase de viața socială a fiicei ei și începuse să stabilească noi „reguli ale casei" și să impună respectarea lor („Donna trebuie

să-şi facă patul în fiecare dimineaţă şi să înceapă să dea o atenţie mai mare igienei personale!").

Stilul abrupt de a prelua controlul al lui Alice era o reflexie a anxietăţii sale ridicate şi s-a dovedit prea puţin eficient. Era deranjată de fosta soţie a lui Bill, pe care o considera „o pacoste". Alice nu numai că o detesta pe Carol, dar se simţea şi ameninţată de ea, aşa încât nu era capabilă să îl susţină pe Bill în eforturile lui de a fi un părinte responsabil pentru Donna, el fiind în postura de a îndeplini obligaţiile parentale împreună cu fosta lui soţie. Alice încerca totodată să o modeleze pe Donna conform propriilor idei şi valori despre cum trebuie trataţi adolescenţii. În consecinţă, relaţia dintre mama vitregă şi fată se înrăutăţea.

Aceasta a fost imaginea pe care mi-am format-o după şedinţa cu Bill – un portret perfect care avea în prim-plan mama vitregă cea rea şi adolescenta dificilă. Daţi-mi însă voie să adaug că nici Alice, nici Donna nu erau „problema" în acea familie. O persoană nu creează de una singură tiparul la care participă toţi ceilalţi membri ai familiei. Alice pur şi simplu îşi gestiona anxietatea altfel decât Bill. Ea încerca să îi modeleze pe ceilalţi membri ai familiei concentrând asupra lor o atenţie critică şi dojenitoare, în timp ce Bill era un campion la distanţare. Neputinţa lui Bill de a adopta o poziţie clară în faţa Donnei şi a mamei acesteia punea o presiune suplimentară asupra relaţiei lui Alice cu ambele femei şi o arunca pe aceasta din urmă direct în rolul de „mamă vitregă rea".

Mamele vitrege trebuie să facă faţă unor încercări cărora nici măcar un sfânt nu le-ar putea face faţă. Când Bill s-a recăsătorit, el se aştepta ca Alice să aibă grijă de fiica lui, pentru că, la urma urmei, asta „ar trebui să facă" o soţie. Pe de altă parte, Bill nu îşi exprimase niciodată vreo idee clară despre cum să fie crescută Donna şi se bazase întotdeauna pe prima lui soţie pentru creşterea şi educarea fiicei sale. Alice se grăbea să umple un gol pentru că Bill, la rândul lui, lăsase acest spaţiu gol care avea nevoie să fie umplut.

Teama de conflict

Deși Bill nu era deloc de acord cu purtarea lui Alice, îi era foarte teamă să își exprime dezacordul. Suferise mult atunci când Carol îl părăsise și nu mai dorea să treacă prin aceeași experiență cu actuala lui soție. În dorința lui disperată de a face mariajul să funcționeze, se simțea de parcă ar fi umblat ca pe ace în preajma lui Alice. Vedea că fiica lui adolescentă, Donna, reacționează negativ la încercările lui Alice de a o „controla", dar lui însuși îi lipsea încrederea necesară pentru a-și pune fiica la punct atunci când era cazul. Atât Bill, cât și Alice se lăsau purtați de curentul puternic al rolurilor sociale de gen – el va câștiga bani, în timp ce ea va deveni o mamă la minut (adăugați un copil și amestecați bine). Aranjamentul acesta nu avea cum să funcționeze.

Când l-am văzut prima dată pe Bill, toate relațiile lui de familie erau încordate la maximum. El nu mai știa ce să facă și ce poziție să adopte față de cele trei femei importante din viața lui, care își transferau problemele emoționale nerezolvate în relația cu el. Așa funcționează un triunghi în mod obișnuit. Bineînțeles, dacă vă aflați în exterior și priviți din această perspectivă, este mult mai ușor să vă manifestați empatia față de cel care se distanțează, fiindcă pare un tip de treabă și asaltat din toate direcțiile, în loc să țineți partea celei care se plânge, care se întâmplă să joace rolul imposibil al mamei vitrege și se simte cuprinsă de disperare.

Trebuie să adaug, ca un argument în favoarea lui Bill, că acesta a renunțat să o mai acuze pe Alice și a început să se implice mai mult, ca prezență și ca voce, în relațiile de familie. Suferința lui și teama că, dacă nu face nimic, noua căsătorie va eșua îl motivau să înceapă acest proces dificil. Uneori, oamenii își găsesc curajul de a comunica altfel numai atunci când durerea produsă de vechile obiceiuri devine insuportabilă.

Cum a ajuns la inima soției sale

Bill a învățat să se exprime în moduri pe care nici nu și le imaginase. În primul rând, a fost nevoie ca el să ajungă la inima

lui Alice, să o facă să se simtă iubită, în siguranță, respectată – o parte esențială a mariajului lor. Se angajase trup și suflet în sarcina de a construi o căsnicie reușită, dar în casa lor plină de stres și tensiune, el uita să facă exact lucrurile care știa că l-ar apropia mai mult de Alice – cum ar fi să îi pregătească micul dejun preferat sau să o invite la film. Bill pierduse din vedere toate acele calități ale lui Alice care îl atrăseseră din prima clipă la ea și încetase să le mai laude. Nu își mai exprima dragostea și admirația pentru ea și nici nu mai făcea acele gesturi mărunte care o făceau să se simtă iubită, apreciată și specială.

Lui Bill îi era greu să se concentreze asupra lucrurilor pozitive atunci când simțea că el și fiica lui sunt principala sursă de nefericire din viața lui Alice. S-a ridicat însă la înălțimea situației, arătându-i lui Alice că este iubită și că, în ciuda tuturor conflictelor din familie, ea este bucuria vieții lui. Bill a început să se asigure că petrec destul timp împreună, singuri.

Un alt mod în care Bill a făcut-o pe Alice să înțeleagă că este iubită a fost să creeze unui spațiu protector în jurul căsniciei lor. Ca să reușească acest lucru, a trebuit mai întâi să impună limite clare față de Carol. Când a început terapia, Bill îmi spunea, printre altele, că „nu poate să o facă pe Carol să închidă" atunci când ea îi telefona ca să îi povestească despre fiica lor. Neputința lui de a o întrerupe era doar un exemplu de situație în care tăcerea și pasivitatea sa față de Carol se răsfrângeau asupra lui Alice. Așa că a învățat să își susțină punctul de vedere și să dea replici precum: „Alice și cu mine pregătim cina și după aceea vom ieși în oraș. Îmi pare rău, dar nu e tocmai momentul potrivit să vorbim. Îmi poți spune la ce oră să te sun eu mâine?" Bill avusese nevoie să înțeleagă că modul negativ în care Alice se raporta la Carol avea o anumită legătură cu eșecul lui de a a-și gestiona corect relația cu fosta soție.

Grija față de fiica lui

A-și găsi vocea ca tată a fost, probabil, cea mai dificilă încercare prin care a trecut Bill, pentru că Donna devenise o adolescentă

dificilă, care avea replică pentru orice. Acest comportament avea, la rândul lui, motive întemeiate. Când Bill se căsătorise cu Alice, Donna îşi pierduse rolul privilegiat de înger păzitor, rol de care se bucurase atunci când ei doi îşi petreceau zilele împreună, cu excepţia weekendurilor, după ce părinţii ei divorţaseră, cu trei ani înainte. Acum Donna era prinsă la mijloc, între două femei care îşi îndeplineau rolul de părinte cu o tenacitate competitivă, în timp ce tatăl ei nu încerca decât să se facă nevăzut. Aşa cum subliniază şi Betty Carter, o fiică adolescentă este susţinătoarea necondiţionată a mamei sale, în timp ce mama vitregă este ţinta firească a furiei fetei. Deşi Bill vorbea mereu despre felul în care Alice „preluase controlul", era la fel de adevărat că el lăsase în seama noii sale soţii responsabilitatea parentajului, în loc să se ocupe el de educaţia Donnei. Bill trebuia să înţeleagă că a o transforma pe Alice în „stăpâna casei" este cea mai sigură cale de a o pune în rolul mamei vitrege rele.

Spre deosebire de ideile foarte ferme ale lui Alice despre educarea unei adolescente, Bill se simţea confuz, nesigur şi ezita să adopte o poziţie în diverse chestiuni care priveau creşterea şi educarea fiicei lui. Înainte de a se căsători cu Alice, el se bazase pe Carol – şi acest lucru continuase chiar şi după divorţul de Carol – pentru orice detaliu cu privire la fiica sa. Nu îşi permisese niciodată să se gândească la faptul că ar putea avea o părere diferită. Însă acum, fiind prizonier al tensiunii dintre Alice şi Carol şi dintre Alice şi Donna, nu mai putea încerca să mulţumească pe toată lumea cedând în faţa lor.

În cursul terapiei, Bill a depus eforturi pentru a-şi clarifica propriile convingeri despre cum este mai bine să fie educată fiica lui. Acest lucru i-a permis să îşi exprime punctul de vedere faţă de Carol şi, totodată, să fie ferm în faţa lui Alice, atunci când era cazul. De exemplu, îi spunea: „Alice, ştiu cât de importantă este curăţenia pentru tine şi am de gând să discut cu Donna despre faptul că mereu întoarce bucătăria cu susul în jos. Nu îi voi mai permite să facă aşa ceva. Lasă-mă să încerc să o conving să fie mai ordonată. Dar până acum nu şi-a făcut patul niciodată, în camera

ei a fost mereu dezordine, iar eu am rezolvat problema asta închizând pur şi simplu uşa. Nu cred că are rost să vă certaţi pentru aşa ceva, aşa că de data asta hai să trecem cu vederea".

Bill a învăţat să o disciplineze pe Donna şi să accepte îndatoririle zilnice ale muncii de părinte. Nu putea să îi ceară lui Alice să dea înapoi, dacă el nu era pregătit să se implice. Aşa că Bill s-a asigurat că, dacă fiica lui are nevoie să ajungă dintr-un loc în altul, el va fi cel care îi asigură transportul, în loc să aştepte automat ca Alice să o facă. Bill a mai făcut-o pe fiica lui să înţeleagă că nu este obligatoriu să o *placă* pe Alice, dar că trebuie să o trateze cu respect – o regulă foarte importantă pentru Bill.

„Las-o baltă!"

Mai era necesar ca Bill să îi ceară lui Alice să înceteze să supraîncarce circuitele emoţionale cu negativismul ei despre Donna şi Carol („Nu mai suport felul în care se îmbracă Donna! De ce o lasă Carol să umble cu fustele acelea scurte şi cu pulovere aşa de strâmte?"). Dar Bill ezita să-i spună toate acestea lui Alice pentru că îi era teamă că un dezacord în această privinţă ar duce la o ceartă.

S-a ajuns la un punct de cotitură într-o dimineaţă, când Bill se pregătea să îi telefoneze fostei soţii, pentru a discuta problema alocaţiei pentru hainele fiicei lor. Era deja încordat, fiind convins că fosta soţie, Carol, îi cere mai mulţi bani decât Donna are nevoie şi se pregătea pentru o ceartă. Alice comenta de pe margine, destul de aprins, spunând că fosta lui soţie îl controlează şi că reuşeşte întotdeauna să îl manipuleze şi să o răsfeţe pe Donna. Bill a simţit că nu mai rezistă. S-a întors spre Alice şi a izbucnit:

– Las-o baltă, pentru numele lui Dumnezeu! În regulă, nu-ţi place Carol. Nici mie nu-mi place de ea. Dar e mama copilului meu, iar tu trebuie să iei lucrurile mai uşor, pentru că eu trebuie să colaborez cu ea şi deja merg ca pe ace!

Alice a ţipat şi ea la el:

– Încerci să-mi pui căluş! Şi eu fac parte din familia asta şi n-o să accept aşa ceva!

Bill era tentat să reacţioneze în modul lui obişnuit, distanţându-se şi evitând conflictul. Dar, spre marea lui surpriză, de data asta nu a cedat şi a continuat conversaţia. I-a răspuns:

– Nu, Alice, nu vreau să-ţi pun căluş. Vreau să aud de la tine tot ce vrei să-mi spui despre Carol sau despre orice altceva. Dar nu mai pot suporta negativismul tău constant când e vorba de ea! Când tu insişti să o critici, îmi este *mai greu* să rezolv lucrurile, nu mai uşor.

Pentru că Bill a vorbit într-un moment tensionat, „abilităţile lui de comunicare" au lăsat de dorit. Cu siguranţă că nu ar fi ieşit nimic bun dacă el ar fi învinuit-o pe Alice că le acuză pe Carol şi pe Donna. Să acuzi acuzatorul nu ajută la nimic. Dar Bill spusese ce avea pe inimă, urmase un schimb aprins de replici, şi totuşi nimeni nu murise şi nici nu înaintase cerere de divorţ. Era un început bun.

Stabilind mai multe limite şi graniţe

În timp, Bill a continuat să îi transmită lui Alice că ar trebui să îşi mai domolească negativismul inutil. Spunea lucruri precum: „Te rog, n-o mai critica pe Carol în faţa Donnei şi nu-ţi mai da ochii peste cap când Donna povesteşte ce a mai zis mama ei. Donna trebuie să aibă cea mai bună relaţie posibilă cu Carol. În plus, dacă o critici pe Carol, acest lucru te transformă pe tine în ţinta furiei ei, ceea ce nu e corect faţă de tine".

Definirea atât de clară a limitelor şi a graniţelor era un comportament nou pentru Bill. Cu ajutorul terapiei, el a devenit tot mai capabil să îşi definească propria poziţie. A învăţat să-i spună lui Alice: „Uite, felul în care vorbeşti cu mine atunci când te enervezi mă blochează. Nu foloseşte la nimic. Nu vreau să te acuz, dar nu pot participa la o conversaţie în care mă simt legat de mâini şi de picioare. Aşa că haide să găsim un mod diferit de a discuta". A continuat să-i spună lui Alice care sunt nevoile sale şi cum priveşte el reacţiile ei. („Aş vrea să nu mă mai critici şi să nu mă mai corectezi în public. Aş mai vrea să-mi transmiţi reproşurile tale pe scurt.

Mă simt copleşit când vorbeşti la nesfârşit.") I-am spus că merită o medalie pentru eforturile lui susţinute de a schimba modul în care interacţionează cu ceilalţi, atunci când toată viaţa tiparul lui comportamental presupusese să cedeze în faţa celorlalţi.

Bill a continuat să negocieze cu Alice responsabilităţile parentale. Îi spunea, de exemplu: „Alice, sunt atât de norocos că te-ai căsătorit cu mine! Îmi pasă cu adevărat de tot ce-mi spui. Dar mi-e foarte greu să continui când tu preiei controlul şi îmi spui mereu cum ar trebui să fie rezolvate lucrurile. Ştiu că ai idei excelente despre parentaj şi vreau să le aud. Dar e la fel de adevărat că uneori vedem lucrurile diferit. *Eu* sunt tatăl Donnei şi trebuie să mă port cu ea într-un mod care mie mi se pare corect, chiar dacă mai fac şi greşeli".

În acelaşi timp, eu o sprijineam pe Alice şi o ajutam să înţeleagă că, deşi toată lumea se aşteaptă ca femeile să aibă grijă de copii – chiar şi de copiii altora –, încercările mamelor vitrege de a prelua controlul se întorc, de obicei, împotriva lor. Acest lucru este cu atât mai adevărat atunci când o fiică adolescentă intră în scenă. În orice caz, nimeni nu poate intra într-o familie care are deja o istorie proprie şi să devină mamă într-o clipă. Alice a reuşit să rămână o vreme la periferia discuţiei, să renunţe la planurile ei de a avea o familie mare şi fericită şi să abandoneze ideea de a deveni un părinte pentru Donna. Dacă ea va reuşi în timp să dezvolte o relaţie parentală cu fiica vitregă (ceea ce de obicei se întâmplă în familiile vitrege cu copii mult mai mici), va fi un dar minunat, nu ceva de la sine înţeles. Dar eforturile lui Alice de a-şi găsi propria voce în noua ei familie vor eşua dacă ea se va încăpăţâna, în continuare, să facă imposibilul.

Consolidarea altor relaţii

În sfârşit, dar nu în ultimul rând, l-am încurajat pe Bill să îşi consolideze legăturile din afara căsătoriei şi să deschidă noi subiecte de conversaţie cu prietenii şi membrii familiei. Avea nevoie de tot sprijinul pe care îl putea obţine, Căsnicia lui ar fi devenit o oală sub presiune dacă aceasta rămânea singurul lui

punct de interes. Mai mult, dacă Bill reușea să își descopere vocea în relațiile cu membrii familiei sale de origine, s-ar fi simțit mai sigur pe sine și i-ar fi fost mai ușor să vorbească clar și încrezător cu Alice, cu Donna și Carol.

De exemplu, relația lui Bill cu mama lui văduvă era cordială, dar superficială, așa că și aici se lovea de provocarea apropierii și de a vorbi sincer. Respectând rolurile de gen impuse de societate, Bill continua să lucreze atunci când mama lui venea în vizită, în timp ce sarcina de a o primi și de a conversa cu ea cădea în grija lui Alice. L-am încurajat pe Bill să își ia câteva zile libere și să aranjeze să petreacă un timp cu mama lui, doar ei doi. El aproape că nu își mai aducea aminte când ieșiseră împreună în oraș ultima dată. Bill nici măcar nu realizase că este treaba *lui* să discute și să se ocupe de mama sa, nici cât de important ar fi fost pentru ea ca el să își întrerupă lucrul atunci când ea îl vizita.

Când vine vorba despre familia lor de origine, bărbații îmi spun de obicei că totul este în regulă. *În traducere liberă*: relația pare calmă, pentru că nu este foarte apropiată. I-am sugerat lui Bill să *discute* cu mama lui. El credea că deja o face, dar de fapt îi dezvăluia foarte puține lucruri despre el. Era necesar să fie mai inventiv în privința întrebărilor pe care le adresa mamei lui, de vreme ce o întrebare cum ar fi „Ce mai faci, mamă?" nu smulgea mai mult decât răspunsul standard: „Destul de bine".

Bill a făcut față provocării. Și-a luat liber de la serviciu când mama lui a venit în vizită și a început să-i pună întrebări precise despre trecutul ei, despre situația ei actuală și despre așteptările ei de viitor. Spre surpriza lui, ea de-abia aștepta să răspundă unor întrebări personale. Bill a întrebat-o despre tatăl lui, care murise când el avea 17 ani, și și-a exprimat interesul de a afla mai multe despre familie în ansamblul ei. A tratat-o pe mama lui ca și cum ea putea să îi ofere ceva de valoare și a descoperit că acest lucru este adevărat.

L-am încurajat călduros pe Bill să înceapă o conversație cu mama lui despre divorțul de Carol. Înainte, Bill nu îi povestise

nimic despre problemele lui din prima căsătorie, inclusiv despre cum el şi Carol ajunseseră să se distanţeze, fapt care, în cele din urmă, condusese la plecarea ei. Mama lui fusese foarte afectată de divorţ, dar nu se simţise niciodată liberă să îi pună întrebări sau să îşi exprime îngrijorarea. Bill a invitat-o la discuţie, întrebând-o cum reacţionase la veştile despre divorţul şi recăsătorirea lui şi dacă vede vreo problemă în momentul de faţă. I-a spus cât de importantă este ea pentru fiica lui şi cât de recunoscător este el că Donna o are drept bunică.

Înainte de a purta aceste discuţii, mama lui reacţionase destul de negativ faţă de Alice. Poate că negativismul ei fusese pus în mişcare de sentimentul că era, la rândul ei, neglijată de Bill, care iniţial se preocupase numai de noua lui familie şi apoi o lăsase pe Alice să relaţioneze cu mama lui. Este şi aceasta o modalitate prin care femeile direcţionează tensiunea cauzată de bărbaţii care ocupă apatic marginile unei relaţii, în loc să se implice cu adevărat în ea.

Nu există soluţii facile

Nu aş vrea să se înţeleagă că Bill şi-a susţinut asertivitatea şi abilităţile parentale, apoi s-a ocupat de problemele din familia de origine şi toţi au trăit fericiţi până la adânci bătrâneţi. Am avut şedinţe cu fiecare membru al familiei (inclusiv cu Alice, cu Donna şi cu Carol), împreună şi separat, timp de mai bine de un an, înainte ca situaţia lor familială să se stabilizeze şi să ajungă la o integrare confortabilă – care a fost, într-un final, facilitată de plecarea Donnei la facultate.

Ca partener senior al unei firme de avocatură, Bill nu avea nicio problemă dând directive clare la serviciu. Cu toate acestea, pentru o lungă perioadă de timp, lui Bill aproape că i se făcea rău fizic când trebuia să îşi exprime punctul de vedere sau să o contrazică pe Alice, deşi o iubea foarte mult. Ar fi putut să urmeze calea minimei rezistenţe şi să cedeze în faţa ei, pe termen nelimitat. Sau ar fi putut alege să se mute în alt oraş şi să îşi lase fiica în grija lui Carol, ca o modalitate de a păstra liniştea şi pacea în noua lui familie. Taţii

pierd adesea legătura cu copiii lor după divorţ sau recăsătorire, nu din lipsă de afecţiune, ci pentru că se simt neajutoraţi şi nu ştiu cum să reacţioneze faţă de ceilalţi adulţi importanţi din viaţa copilului lor. Dar Bill a ales calea cea mai puţin uşoară şi a învăţat să vorbească deschis cu toate persoanele importante din familie.

Divorţul şi recăsătorirea sunt etape extrem de provocatoare ale vieţii. Ele sunt prin definiţie un potenţial generator de competiţie, gelozie, conflicte de loialitate şi creează „străini" şi duşmani, atât în interiorul familiei, cât şi între familii. Povestea lui Bill ilustrează faptul că pentru bărbaţi, în rolurile lor de soţi şi taţi, este incredibil de greu să îşi definească o poziţie solidă şi responsabilă în păienjenişul invizibil al triunghiurilor vieţii de familie. Chiar şi în situaţii familiale mai puţin complexe, bărbaţii pot alege calea minimei rezistenţe, preferând tăcerea în defavoarea discuţiilor, pentru că „nu merită să te certi". Dar bărbaţii care aleg tăcerea în relaţia cu femeile din viaţa lor plătesc un preţ extrem de ridicat.

La fel se întâmplă şi cu femeile din viaţa acestora. Alice nu era „mama vitregă cea rea", iar Donna nu era „adolescenta dificilă". Alice şi Carol nu au devenit inamice pur şi simplu pentru că erau lipsite de maturitate. Fiecare membru al familiei era prins într-o reţea invizibilă de relaţii interpersonale, în care conduita fiecărei persoane crea o vibraţie ce se transmitea întregului sistem. Aşa funcţionează familiile. Când bărbaţii se fac nevăzuţi şi refuză să intre în ring, adesea femeile din viaţa lor sunt forţate să ducă lupta mai departe.

CAPITOLUL 12

E greu să accepţi critica

Critica, la fel ca viaţa, nu este întotdeauna dreaptă. Uneori, este chiar excesiv de nedreaptă sau, pur şi simplu, obositoare. Haideţi să analizăm încercarea prin care trecem atunci când avem impresia că suntem atacaţi pe nedrept sau folosiţi drept cal de bătaie. Cum ne găsim vocea autentică atunci când noi suntem cei aflaţi într-o situaţie dificilă? Cum ne clarificăm punctul de vedere demn, cu fermitate, fără a deveni defensivi sau a ataca cealaltă persoană şi fără a ceda? Cum rămânem apropiaţi unul de celălalt, atunci când impulsul nostru este să ripostăm? Şi de ce am face-o?

MAME ŞI FIICE: O RELAŢIE CRUCIALĂ

Katherine m-a sunat pentru a-mi cere ajutorul, după ce încă se lupta să îşi revină în urma acuzaţiilor fiicei sale. Dee, care avea 26 de ani, o vizitase recent pe Katherine, cu ocazia sărbătorilor, iar în ajunul Crăciunului o înfruntase punându-i în faţă o listă lungă de vechi nemulţumiri. Momentul nu fusese bine ales, iar mesajul lui Dee era devastator.

Dee o acuza pe Katherine că fusese o mamă egoistă şi preocupată numai de propria persoană, că era responsabilă pentru toate problemele pe care Dee le avea cu bărbaţii şi pentru atitudinea ei pesimistă în privinţa viitorului. Dee o mai acuza de faptul că tatăl ei începuse să bea după divorţul de Katherine, care se petrecuse când ea avea 9 ani. Dee a mai adăugat că ajunsese la această

concluzie în urma ședințelor de terapie, care de fapt erau plătite de Katherine.

Când am întâlnit-o pe Katherine pentru prima dată, mi-a spus că, de la acea confruntare plină de furie, mama și fiica nu mai avuseseră nicio interacțiune. Ea nu avea de gând să reia contactul, pentru că o aștepta pe Dee să își ceară scuze pentru „atacul perfid".

CÂTEVA CUVINTE DESPRE ÎNVINUIREA MAMELOR

Dacă vă identificați cu Katherine, v-ar putea fi de folos să aflați că, mai devreme sau mai târziu, multe fiice își învinuiesc mamele. Mamele poartă adesea întreaga greutate a furiei care are ca obiect ambii părinți, pentru că fetele așteaptă prea mult de la mamele lor și prea puțin de la tați. De asemenea, se întâmplă mai rar ca mamele să dispară în neant, așa că, prin urmare, ele devin o țintă „ușoară" pentru atacuri.

A arunca vina asupra mamelor este un obicei care încă face ravagii în cultura noastră, iar acest obicei prost se strecoară în cele mai ascunse colțuri ale vieții de familie. Mamele sunt considerate responsabile nu doar pentru propria conduită (ceea ce e just), ci și pentru cea a propriilor copii, pe care o pot influența, dar asupra căreia nu dețin controlul absolut. Mamele sunt învinuite (și se învinuiesc singure) pentru orice problemă familială. Multe dintre ele intră în defensivă chiar înainte de a fi atacate. Katherine nu era o excepție.

Dar iată care este adevărul: atunci când este vorba despre familie, unele reproșuri sunt justificate, pentru că nu putem să avem dreptate sau să acționăm corect tot timpul – nici măcar în marea majoritate a timpului. Numai după ce suntem capabile să ascultăm învinuirile fiicelor noastre și furia lor și ne manifestăm disponibilitatea de a-ne cere scuze pentru suferința produsă și pentru greșelile inerente din viața fiecărui părinte ne putem aștepta să fim ascultate cu adevărat. Trebuie să fim capabile să ascultăm înainte de a ne transmite propriul mesaj. Este un sfat bun pentru orice relație.

Angajamentul de a asculta înainte de toate nu presupune cantonarea într-o atitudine de frustrare silențioasă. Este evident că trebuie să existe limite. Katherine ar fi putut spune, de exemplu: „Dee, ce îmi spui tu este foarte important. Dar e ajunul Crăciunului și mi-e greu să continuăm acum această conversație. Hai să așteptăm până după Crăciun și atunci vei avea întreaga mea atenție".

Nu ar trebui nici să tolerăm lipsa de respect. Ne-am putea păstra calmul la prima izbucnire, dar din descrierea lui Katherine am înțeles că Dee depășise orice limită a bunului-simț. Katherine ar fi putut, așadar, să-i spună: „Dee, te iubesc, dar n-am de gând să stau să ascult cum țipi la mine sau cum mă insulți". Când continuăm să tolerăm lipsa de respect, indiferent de relație, distrugem de fapt stima de sine a ambelor părți. Dacă însă cerem întreruperea conversației, putem relua discuția cu cealaltă persoană atunci când vom fi calmi și capabili să ascultăm înainte de a vorbi.

Cum ne asigurăm că vom gândi limpede în momentul în care suntem criticați și acuzați? Nu putem face asta. Ceea ce s-a întâmplat cu Katherine și Dee a fost o dispută care a scăpat de sub control și în care nimeni nu asculta pe nimeni – și este normal să se mai întâmple. Felul în care se desfășoară lucrurile începând cu acel moment este de maximă importanță și, de asemenea, contează modul în care Katherine îi va răspunde fiicei ei (prin cuvinte sau cu tăcere), ceea ce înseamnă că va calma tensiunea sau va pune paie pe foc. Evident, și mama, și fiica au de câștigat sau de pierdut, în ambele variante.

Elogiul gândirii raționale

Katherine încă tremura de furie atunci când ne-am întâlnit. Distanța pe care o luase față de fiica ei era explicabilă. Se simțea depășită de situație, copleșită de vinovăție și avea nevoie să se autoprotejeze. Încercarea de a continua conversația ar fi fost o greșeală, înainte ca ea să devină capabilă să suporte presiunea. Nimeni nu gândește limpede în mijlocul unei tornade.

Din acest motiv, i-am pus lui Katherine întrebări care să o ajute să aşeze conflictul cu fiica ei într-un context mai amplu. În ce fel relaţia dintre Katherine şi fiica ei era similară, şi totuşi diferită faţă de relaţia cu propria mamă? Cât de multe ştia Katherine despre relaţia mamei ei cu mama *acesteia*? Existase oare un tipar de conflict şi de distanţare între părinţii şi copiii din generaţiile anterioare?

Ce altceva ce se întâmplase sau se întâmpla în viaţa fiicei ei sau în viaţa familiei extinse ar fi putut să crească anxietatea lui Dee în preajma vizitei pe care i-o făcuse lui Katherine? Cum reacţionase Dee la divorţul părinţilor ei şi cum se schimbase, în timp, concepţia ei de atunci? Cât de mult discutase Dee despre divorţ cu fiecare dintre părinţi, pentru a ajunge să înţeleagă separarea dintre ei? Ce fel de conversaţii iniţiase Katherine cu fiica ei despre evenimente dureroase din trecut?

O analiză sumară a interacţiunilor dintre generaţii a scos în evidenţă faptul că mamele şi fiicele nu o duseseră prea bine în familia lor. Mama şi bunica lui Katherine, de exemplu, nu îşi vorbiseră timp de opt ani, după o ceartă care avusese loc la puţin timp după moartea bunicului lui Katherine. Relaţia lui Katherine cu propria mamă era mai calmă, dar nu erau apropiate.

A avea o voce autentică solicită să ne gândim cum vrem să ne gestionăm o anumită relaţie, astfel încât, pe de o parte, să nu repetăm automat tipare de comportament familial, iar pe de altă parte să nu ne răzvrătim într-un mod absurd împotriva aceloraşi. Distanţa şi ruperea legăturilor era un tipar pe care Katherine dorea să-l urmeze? Voia ea să transmită acest mesaj fiicei sale? Care erau valorile şi credinţele lui Katherine cu privire la cum voia ea să fie ca mamă (şi soră, fiică, nepoată, mătuşă, verişoară)? Avea ea oare în minte o imagine clară despre cum va arăta relaţia ei cu Dee peste cinci ani?

Legături reluate

La câteva săptămâni după primele ședințe de terapie, Katherine a început ședința spunându-mi: „Mă tem că-mi pierd fiica. Ce pot face?" În timp ce trecea în revistă opțiunile, și-a dat seama că impulsul ei de a ridica telefonul ar putea provoca un conflict deschis. În schimb, a hotărât să-i scrie lui Dee un mesaj.

Ca avocat, Katherine era foarte atentă la detalii, așa că nu îi stătea în fire să fie concisă. Primul ei impuls a fost să își construiască apărarea – dar ar fi fost un pas în direcția greșită, din moment ce își dorea să atenueze tensiunea, nu să o crească. Katherine a decis, în cele din urmă, să cumpere o felicitare în care a scris un mesaj scurt, pentru a încerca marea cu degetul.

> Dragă Dee,
>
> Ce mai faci? Mi-a fost greu să iau legătura cu tine după vizita ta. Știu că a fost dureros pentru amândouă. Am încercat să mă gândesc cât mai obiectiv posibil la lucrurile pe care mi le-ai spus. E greu, pentru că simt nevoia să mă apăr atunci când sunt criticată. Dar o să mai încerc. Mă gândesc la tine.
>
> Cu dragoste, mama

Dee nu a răspuns mesajului lui Katherine sau, mai bine zis, i-a răspuns prin tăcere. Pentru Kaherine, era important să înțeleagă tăcerea lui Dee ca pe o *informație* despre nivelul ei de anxietate și tensiune și să nu o ia personal. Totodată, trebuia să își reamintească faptul că, în relațiile de familie, o schimbare de substanță este un proces lent, care nu reușește din prima încercare.

Nu renunțați

Cam la zece zile după ce i-a trimis primul mesaj, Katherine i-a scris din nou lui Dee. Eu îi sugerasem să îi telefoneze, dar nu se simțea pregătită să o facă. Era înțelept să ia în considerare dacă putea suporta nivelul ridicat de anxietate. Scrisoarea ei suna în felul următor:

Dragă Dee,

Stau așezată aici, pe canapeaua roșie, și mă întreb ce mai faci. Eu mă gândesc mereu la tine, de la ultima ta vizită. Îmi pare rău că lucrurile sunt atât de tensionate între noi. Judecând după tăcerea ta, presupun că ai nevoie de mai mult timp ca să te regăsești.

Apreciez curajul de a-ți fi exteriorizat sentimentele față de mine într-un mod atât de direct. Vreau să avem o relație în care să putem discuta deschis despre orice.

După vizita ta, m-am gândit mai mult la relația mea cu mama. Niciodată n-am fost în stare să-i spun de ce eram furioasă pe ea și niciodată nu am înfruntat-o. Asta a făcut ca lucrurile să meargă bine între noi, dar era o relație superficială. Poate că de aceea am fost atât de nepregătită să fac față conflictului dintre noi două.

Mama mi-a spus odată că ea și mama ei se certau tot timpul. Din relatările bunicii tale, relația lor a fost un război continuu, iar la un moment dat nu și-au mai vorbit timp de opt ani, după ce a murit bunicul meu. Așa că ea și cu mine am reacționat la acea istorie de familie făcând exact opusul și nelăsând să apară nicio neînțelegere între noi.

Gândindu-mă acum la toate tiparele acestea de comportament dintre mamele și fiicele din familia noastră, îmi dau seama cât de mult îmi doresc ca tu și cu mine să avem o altfel de relație. M-am gândit și la alți oameni din familia noastră care nu își vorbesc. Nu-mi pot imagina nimic mai dureros decât ca asta să ni se întâmple și nouă. Așa că hai să încercăm din nou, când vei fi gata, iar eu voi face tot posibilul să te ascult.

Cu dragoste, mama.

Această scrisoare bine gândită ilustrează perfect principiile bunelor practici în familie. Katherine s-a concentrat numai asupra propriei persoane. Nu a cerut și nu a pretins să primească un anumit răspuns de la fiica ei. A extins perspectiva asupra chestiunii

mamă-fiică. S-a pronunțat pentru păstrarea relațiilor, fără a deveni moralizatoare. Nu a supraîncărcat circuitele cu o scrisoare prea lungă. Nu a forțat contactul înainte ca Dee să fie pregătită.

Dee i-a răspuns lui Katherine, chiar dacă foarte pe scurt. I-a scris: „Mulțumesc pentru scrisoare. Acum sunt foarte ocupată cu notarea tezelor. Îți voi scrie când pot". Aceste trei propoziții au fost un semnal important că Dee nu menținuse rigid o poziție aflată în afara negocierii. Curând după aceea, mama și fiica au început din nou să își vorbească.

Când Katherine a început terapia, era hotărâtă să nu reia legătura cu fiica ei până când Dee nu își cerea scuze. Ar fi fost un lucru bun ca Dee să-și ceară scuze și să-și justifice lipsa de politețe, dar era un scenariu destul de improbabil. În plus, lipsa de politețe a lui Dee era mai puțin importantă decât faptul că, în sfârșit, își adunase curajul și își întrebase mama despre divorț și despre urmările acestuia. Dacă Katherine ar fi rămas fixată pe ideea că fiica ei trebuia să fie prima care acționează, nu s-ar fi schimbat nimic în relația lor. De fapt, dacă vreți o rețetă pentru eșecul oricărei relații importante, încăpățânați-vă și refuzați să vă schimbați *până când* cealaltă persoană se schimbă prima.

A asculta altfel

Katherine ar fi preferat să evite următorul pas. La un moment dat, când era calmă, a avut inițiativa de a relua conversația spinoasă, cu intenția de a înțelege mai bine furia lui Dee. Katherine a întrebat: „Dee, poți să-mi spui cum anume te-a afectat divorțul meu de tatăl tău?", „Care a fost cel mai greu lucru pentru tine atunci? Dar acum?", „De Crăciun mi-ai spus că te-am ignorat în perioada divorțului. Poți să-mi spui ce amintiri ai din acea perioadă?"

Avem tendința firească să ne apărăm atunci când un membru al familiei începe să ne critice. Ascultăm doar pentru a respinge sau a corecta ceea ce considerăm greșit sau nedrept în afirmațiile lui/ei. Uneori, trebuie să luăm în mod conștient decizia de a

asculta *altfel*, de a *nu face altceva* decât să încercăm să fim atenți la detalii și să punem întrebări care să ne permită să înțelegem ce s-a întâmplat cu persoana respectivă. Ne putem păstra replica pentru viitoarea conversație.

Nu toată lumea poate proceda așa. Este dificil să asculți relatarea suferinței cuiva când acea persoană te acuză că ești sursa acestei suferințe. Suntem predispuși să sesizăm automat cea mai mică inexactitate, exagerare sau distorsiune. A asculta cu inima deschisă, pentru a-l înțelege pe celălalt, presupune a avea un scop bine definit, cere angajament și practică. Este un exercițiu spiritual în cel mai bun sens al cuvântului.

Identificați aspectele cu care puteți fi de acord

Următorul pas pentru Katherine a fost să își ceară scuze pentru propria vină în conflictul cu Dee, pentru acea parte pe care o înțelegea sau cu care era de acord. Dacă doar 2% din ce spusese Dee avea sens pentru ea, atunci măcar acele două procente să le valideze.

Dee o acuzase pe mama ei de „neglijență egoistă", mai ales în anii de dinainte și de după divorț. Dee nu avea nicio idee despre ce trebuise să îndure mama ei în acea perioadă de criză. Katherine aproape că trecuse printr-o depresie după divorț și fusese extenuată fizic din cauza eforturilor de a supraviețui din punct de vedere financiar. Credea că făcuse tot ce putea, deși în același timp își dădea seama că nu îi mai acordase suficientă atenție lui Dee. După ce s-a concentrat asupra sentimentelor lui Dee, Katherine a devenit capabilă să exprime empatie față de experiența traumatizantă a fiicei sale, iar apoi și-a făcut curaj să-i spună lui Dee cât de rău îi pare că nu fusese mai mult alături de ea în acea perioadă dificilă.

A defini diferențele dintre noi

Care dintre lucrurile pe care Dee i le spusese lui Katherine erau, în opinia ei, greșite, nedrepte sau pur și simplu nerealiste? Poate că pe unele Katherine le-ar fi putut ignora. Nu este necesar să corectăm fiecare nedreptate. Dar unele dintre acuzațiile fiicei

ei rămăseseră în mintea lui Katherine și trebuia să le răspundă. A făcut primul pas spre rezolvarea neînțelegerilor într-o scrisoare care avea un ton jovial și care includea următoarele trei paragrafe:

> Dee, m-am gândit mult la ultima noastră conversație. Acum îmi dau mult mai bine seama cât de dureros a fost divorțul pentru tine și cât de mult te-a afectat. Suferința mea era atunci atât de mare, încât nu ți-am acordat suficientă atenție. Așa cum ți-am spus, îmi pare foarte rău. Dacă m-aș putea întoarce în timp, aș încerca să fac o treabă mai bună și să fiu mai mult alături de tine. Nu aș fi putut rămâne cu tatăl tău, așa cum îți doreai tu, dar aș fi putut gestiona situația mai bine.
>
> Iată unde începem să avem păreri diferite: nu cred că sunt responsabilă pentru alegerile tale proaste în materie de bărbați și pentru pesimismul tău în legătură cu o eventuală o căsnicie fericită. Nu mă îndoiesc că în trecut am făcut unele lucruri care au contribuit la problemele tale. Dar nu îmi asum responsabilitatea pentru deciziile pe care le iei ca adult. Am mai multă încredere în tine și mai multă speranță pentru viitoarele tale relații decât ai tu însăți în acest moment. În plus, nu îmi pot asuma răspunderea pentru faptul că tatăl tău a început să bea după divorțul nostru. După cum bine știi, când oamenii divorțează, au perspective diferite asupra situației reale. Și totuși, indiferent ce s-a întâmplat între mine și tatăl tău, eu răspund pentru faptele mele, nu pentru ale lui. Era și el adult, iar mie îmi pare rău doar că nu a cerut ajutorul de care avea nevoie.
>
> Știu că, probabil, avem perspective diferite și sper că putem fi sincere cu privire la neînțelegerile noastre. De-abia aștept să te văd în vacanța de primăvară.
>
> Cu dragoste,
>
> Mama

Ceea ce începuse ca o criză și ar fi putut avea drept rezultat o altă tăcere de opt ani devenise o oportunitate ca atât Dee, cât și

Katherine să învețe mai mult despre sine și una despre cealaltă. În plus, fiecare dintre cele două femei a ieșit din acest conflict deținând o voce mai puternică și mai plină de încredere.

TERMINAȚI CU INSULTELE!

O femeie care mi-a scris la revista *New Woman* avea o dilemă referitoare la felul în care trebuia să răspundă reproșurilor constante din partea soțului ei. Dilema ei ne aduce aminte că acceptarea criticilor nu este același lucru cu tolerarea insultelor. Ea mi-a scris:

> Aș vrea să știu ce ați face dacă ați avea un soț ca al meu, care îmi tot repetă că sunt grasă și că asta îl scoate din minți? Am luat în greutate aproape zece kilograme după ce am împlinit 40 de ani, anul trecut, și m-am săturat să-i ascult înțepăturile și reproșurile.

Aici se pot identifica două încercări de a ne găsi vocea autentică. Femeia respectivă trebuie să îi transmită clar soțului că nu va tolera grosolănia, că lipsa de respect nu e acceptabilă. Cu toate acestea, ea trebuie să mențină liniile de conversație deschise, fie că este vorba despre greutatea ei sau despre orice altceva și să își exprime disponibilitatea de a continua dialogul.

Dacă aș fi în locul acelei femei, aș începe prin a spune: „Mi-e greu să vorbesc cu tine despre greutatea mea când simt că îți bați joc de mine sau că mă insulți. Dar vreau să aud părerea ta". I-aș pune întrebări ca să aflu mai multe despre emoțiile lui și asocierile pe care le face. Ce anume îl deranjează la corpul meu? Se simte jenat din cauza mea? Faptul că am luat în greutate îl determină să nu mă mai găsească atrăgătoare în pat? Este îngrijorat pentru sănătatea mea? În copilăria lui, cine erau oamenii grași din familia sa? Cum se purtau el și alții cu acele persoane? Aș fi sincer interesată să îi aud opiniile, recunoscând totodată faptul că greutatea mea poate fi o problemă sensibilă pentru amândoi.

Deși nu aș tolera insultele, aș încerca să nu îl pedepsesc pentru onestitatea lui, pentru că nu aș vrea ca el să își ascundă emoțiile reale și suferința adevărată. Aș încerca să îl ascult fără să intru în defensivă. Aș fi și eu sinceră. I-aș putea spune: „Știi, greutatea mea mă deranjează și pe mine și mi-e greu să fac ceva în legătură cu asta"; sau: „Uite de ce cred eu că m-am îngrășat. Ce părere ai?"; sau „Asta e dimensiunea mea și mă simt bine așa".

Dar dacă soțul meu ar continua să mă critice pentru kilogramele în plus sau să-mi spună că sunt grasă, i-aș spune, probabil, să înceteze cu reproșurile. Probabil că aș reuși să o fac folosind o combinație între zeflemea și umor, alături de o serie de explicații mai serioase, făcându-l să înțeleagă că remarcile lui mă rănesc și nu mă ajută deloc. Dacă scopul meu ar fi să slăbesc, i-aș spune direct ce ar putea face ca să mă susțină în efortul meu de a slăbi și ce fel de comentarii mi-ar îngreuna eforturile.

Dacă ar continua cu împunsăturile critice chiar și în acest caz, aș duce conversația la următorul nivel. Aș alege un moment în care suntem apropiați și în care nu aș fi absolut deloc furioasă. I-aș spune: „Nu reușesc să te înțeleg. Ți-am spus de multe ori că mă jignești dacă te legi de greutatea mea. Și totuși, continui să o faci. Oare nu mă *crezi* atunci când îți spun că mă doare atitudinea ta și că ea nu ajută cu nimic? Sau mă crezi, dar continui să o faci? Ajută-mă să înțeleg". L-aș face să conștientizeze că, deși firește că are dreptul la propriile emoții, nu ar trebui să și le exprime în detrimentul propriilor mele emoții. Aș vorbi cu el cu cea mai mare plăcere despre greutatea mea, dacă m-ar aborda cu empatie și respect. Dar dacă comentariile lui critice ar fi în continuare jignitoare sau inutile, atunci aș pune piciorul în prag. Pur și simplu nu aș mai permite ca situația să continue. Anumite modalități de adresare nici măcar nu merită să fie numite conversații și este mai bine să refuzați să intrați în asemenea schimburi verbale – indiferent dacă o faceți ferm sau afectuos.

Zece sfaturi despre ce să faceți și ce să nu faceți

Am acordat recent un interviu unei reviste pentru femei, tema fiind reacțiile la critici. Am propus următoarele sfaturi care sunt bine de ținut minte dacă sunteți ținta unor critici:

1. Ascultați cu atenție persoana care vă critică, fără a vă plănui replica.
2. Puneți întrebări despre orice nu înțelegeți.
3. Evitați să intrați în defensivă. Nu ascultați doar ca să vă certați sau ca să combateți un punct de vedere. În schimb, ascultați până când găsiți un aspect cu care sunteți de acord, chiar dacă este înconjurat de exagerări și de inexactități.
4. Mai întâi cereți-vă scuze pentru acel aspect.
5. Nu criticați niciodată o persoană care vă critică. Ar putea veni o vreme când vă veți exprima și voi motivele de insatisfacție, dar acum, când cealaltă persoană a avut inițiativa de a-și exprima propriile nemulțumiri, nu este momentul potrivit.
6. Păstrați-vă calmul. Nu reacționați deloc și adoptați o conduită reținută când vorbiți cu cealaltă persoană. Anxietatea și intensitatea emoțională sunt forțele din spatele tiparelor disfuncționale.
7. Spuneți clar atunci când aveți o părere diferită de a celuilalt („Nu sunt de acord cu asta...") numai când sunteți siguri că puteți să vă exprimați fără să îl criticați, să îl acuzați sau să îl insultați pe cel care vă critică.
8. Întrerupeți o conversație inutilă care se desfășoară în detrimentul vostru. Este în regulă să spuneți: „Am nevoie de timp ca să mă gândesc la cuvintele tale. Haide să stabilim o altă dată ca să discutăm"; sau: „Mă simt umilit(ă) când îmi vorbești în felul acesta. Mă afectează"; sau: „Am nevoie să critici câte un lucru pe rând. Când începi să amintești diverse lucruri din trecut, mă blochez și nu mai pot asculta".
9. Răspundeți problemelor importante și lăsați restul deoparte.

10. Când sunteți copleșiți de emoții puternice, amintiți-vă de reversul unei vechi maxime: „Nu acționa la întâmplare. Stai pe loc!"

Nimănui nu îi place să fie criticat, dar putem învăța multe dintr-o asemenea încercare. Ne putem antrena capacitatea de a asculta altfel, de a pune întrebări, de a ne regla intensitatea emoțională, de a ne îndrepta spre o persoană, în loc să ne îndepărtăm de ea. Ne putem cere scuze pentru acea parte din critica primită cu care suntem de acord și putem răspunde punctual cu privire la diferențele noastre de opinii. După cum ilustrează povestea lui Katherine și a lui Dee, scuzele rostite din inimă pot vindeca și repara o relație.

Ajută și dacă ne amintim că, de obicei, celelalte persoane nu ne critică având intenția de a ne face rău. Oamenii ne critică mai degrabă pentru aceleași motive pentru care îi criticăm și noi pe ei. Vor să ne ajute, să contribuie la progresul nostru. Sau poate că avem o trăsătură sau o conduită care îi deranjează și care ne afectează relația, și atunci ei simt nevoia să discute cu noi despre asta. Poate sunt convinși că relația nu poate avansa dacă nu ne reevaluăm comportamentul și nu ne cerem scuze.

Uneori, reproșurile celeilalte persoane au mai mult de-a face cu persoana respectivă și prea puțin de-a face cu noi. Poate că respectivul este anxios și are o zi proastă. În asemenea împrejurări, ar fi mai bine să ne menținem calmul și să ne abținem de la judecăți negative și de la a acorda problemei mai multă importanță decât merită. O situație mai dificilă apare când alții se concentrează obsesiv asupra noastră într-un mod negativ, autoritar și dezaprobator, ca în exemplul soțului care făcea mereu comentarii despre greutatea soției lui. Am ascultat deja tot ce au avut de spus ceilalți, așa că, în acest caz, provocarea o reprezintă decizia de a înceta să mai ascultăm. Mai degrabă este necesar să spunem „Destul!", fără a îngropa un subiect important. Trebuie să îi spunem interlocutorului să își tempereze tonul și să caute o altă

modalitate de a discuta cu noi, așa cum a procedat Bill (Capitolul 11) cu soția lui, Alice.

În anumite cazuri, noi suntem cei care au ceva de reproșat și care vor să fie ascultați de cealaltă persoană. Poate că simțim nevoia profundă de a ni se cere iertare, de a primi o justificare din partea unei persoane importante din viața noastră. Haideți să aruncăm o privire asupra problemei scuzelor și a oamenilor care pot sau nu să le dea glas.

CAPITOLUL 13

Să-mi cer scuze? Nu spera prea mult

Am fost mai demult martora unui moment emoţionant dintre o mamă şi o fiică. Eram terapeuta lui Letty, care îşi invitase fiica de 24 de ani, Kim, să ni se alăture pentru o şedinţă. Kim o evitase în ultima vreme. Cu siguranţă că ceva se întâmplase, dar Kim refuza să discute despre acel lucru.

Când Kim avea 12 ani, tatăl ei intrase noaptea, timp de câteva săptămâni, în dormitorul ei şi o molestase. Mama lui Kim nu şi-a dat seama atunci, dar după ce faptele au ieşit la suprafaţă, a reacţionat în mod corect şi întreaga familie a început să facă terapie. Tatăl lui Kim murise recent, în urma unui atac de cord, iar moartea lui a redeschis răni vechi, reactivând inclusiv furia ei enormă.

Când Letty a invitat-o pe Kim să ni se alăture pentru o şedinţă de terapie, aceasta a refuzat. Câteva săptămâni mai târziu însă, a acceptat să vină, dar o singură dată. Când am întrebat-o pe Kim cum se simte după moartea tatălui ei, ea s-a lansat instantaneu într-un atac teribil la adresa lui Letty. Deşi din punct de vedere profesional sunt pregătită pentru a fi o prezenţă calmă într-un spaţiu emoţional intens, chiar şi eu am devenit anxioasă asistând la furia explozivă a lui Kim, care era îndreptată nu împotriva tatălui ei mort, ci împotriva mamei ei. La un nivel pur emoţional, Kim o învinuia pe Letty pentru comportarea tatălui ei. Ea localizase „tră-

darea" din familie în relația dintre mamă și fiică, un lucru deloc neobișnuit în cazul fiicelor.

Eram gata să intervin, când Letty și-a tras scaunul mai aproape de al lui Kim. Am crezut că avea de gând să-i strige fiicei sale: „Cum îndrăznești să-mi spui asta! Cum poți să mă acuzi pe mine pentru ce a făcut tatăl tău! Cum aș fi putut ști ce se întâmpla?"

Letty însă s-a întors spre fiica sa, fiind deplin prezentă față de aceasta: „Îmi pare atât de rău, Kim. Îmi pare rău că n-am știut. Îmi pare rău că n-am putut să te protejez. Îmi pare rău că un lucru atât de oribil s-a întâmplat în familia noastră. Îmi pare rău că nu te-ai simțit suficient de în siguranță ca să-mi spui adevărul". Apoi a început să plângă. Kim a luat-o în brațe și au plâns împreună.

Nu-mi dau seama cum a reușit Letty să fie prezentă pentru fiica ei într-un mod excepțional de deschis, de lipsit de defensivă. Letty nu și-a exprimat părerea de rău pentru că ar fi crezut că a fost vina ei sau pentru că fusese o mamă rea. Se exprimase cât se poate de clar față de Kim în această privință, cu ocazia ședințelor anterioare de terapie familială care vizaseră abuzul sexual. Dar acum, în fața unui atac atât de visceral și de devastator, a ascultat cu mare atenție vorbele fiicei sale și i-a oferit acesteia toată dragostea. Regretul ei pentru că făcuse parte din această istorie dureroasă venea din adâncul inimii și avea o imensă putere de vindecare, atât pentru ea, cât și pentru fiica ei.

Scuzele lui Letty erau vindecătoare mai ales pentru că nu erau urmate de post-scriptumuri. Ea nu a spus: „Îmi pare rău, dar trebuie să înțelegi că eu nu am știut ce se întâmpla"; nici: „Îmi pare rău, dar tatăl tău era un om slab și nu cred că s-a putut abține". Nu a spus nici: „Îmi pare rău, dar aș vrea să trecem peste asta și să mergem înainte". Nici măcar nu a zis: „Îmi pare rău și sper că mă vei ierta". Bineînțeles că Letty speră să primească iertarea lui Kim. Dar atunci când ne cerem scuze în mod sincer, nu îi cerem celeilalte persoane să *facă* nimic, nici măcar să ierte.

„REFUZ SĂ SPUN «ÎMI PARE RĂU»"

Letty şi-a cerut scuze pentru acţiuni pe care nu le putea controla. Spre deosebire de ea, mulţi oameni nu pot cere iertare nici măcar atunci când – sau mai ales atunci când – ei sunt de vină. Poate că simt nevoia disperată de a-şi ţine în frâu sentimentele de vinovăţie sau de a menţine o faţadă de inocenţă şi bunătate, pentru a-i convinge pe alţii şi a se încuraja singuri. Poate consideră că, dacă îşi recunosc greşeala şi faptele, vor deveni permanent vulnerabili la durerea şi acuzaţiile celorlalţi.

Din nenumărate motive, unii oameni nu-şi vor cere scuze niciodată. Copiii care au fost mereu acuzaţi, învinuiţi şi criticaţi în perioada copilăriei au, ca adulţi, o mare problemă cu a-şi cere scuze. Or, dacă adulţii din familia noastră nu şi-au cerut scuze atunci când ar fi trebuit să o facă, ni se poate părea dificil să creăm un tipar nou pentru noi înşine.

Uneori, scuzele sunt o problemă prea mare pentru unele familii. Un bărbat pe care l-am avut ca pacient era cu totul alergic la a-şi cere scuze de la oricine. „Părinţii mei mă băteau întotdeauna la cap să cer iertare în faţa fratelui meu şi presupuneau de fiecare dată că totul se întâmplă din vina mea". Aceştia îi spuneau: „Să îţi ceri scuze chiar acum de la Scott!" După aceea, susţineau: „Astea n-au fost scuze *adevărate*. Acum cere-ţi scuze din nou, dar de data asta pe bune!" Întregul proces i se părea atât de umilitor, încât, ca adult, soluţia lui era să nu ceară niciodată scuze. Dacă alte persoane îi dădeau impresia că aşteaptă scuze, el se retrăgea în muţenie sau se încăpăţâna şi mai tare.

Unii oameni se învinuiesc atât de mult pentru greşelile pe care le fac, încât nu mai au rezerve emoţionale necesare pentru a-ţi cere scuze faţă de alţii. „Mă simt suficient de rău din cauza a ceea ce am făcut şi vreau să trec peste asta", mi-a spus Deborah în cursul terapiei. Ea lipsise de la nunta surorii ei mai mici pentru că participase la o conferinţă profesională la care urma să prezinte o lucrare. Conferinţa fusese stabilită înainte ca sora ei să anunţe data

nunții și inițial Deborah fusese furioasă că sora ei se aștepta să fie totuși prezentă la nuntă. În ziua nunții însă, Deborah s-a simțit groaznic din pricina alegerii făcute și și-a dorit să fi fost alături de familia ei într-o zi atât de importantă. Se simțea atât de prost, încât nu voia să „deschidă iar discuția" cu scuzele ei sau să „facă prea mult caz din asta". Gândul că ar putea relua subiectul cu sora ei o făcea să se simtă și mai vulnerabilă.

Câțiva ani mai târziu, într-un moment de afecțiune subită, Deborah i-a trimis surorii ei un e-mail spontan, în care îi scria: „Nu ți-am spus niciodată cât de prost m-am simțit pentru că am lipsit de la nunta ta. În ziua în care trebuia să-mi prezint lucrarea la conferință, mă tot gândeam: CE FAC EU AICI? Nu am nicio explicație sau scuză pentru că am luat o decizie atât de stupidă". Sora ei i-a răspuns: „Da, Deb, ai fost o ticăloasă". Nici nu au mai deschis discuția apoi, pentru că nu a mai fost nevoie. „După aceea, ne-am simțit mai apropiate ca oricând", mi-a spus Deborah. „E ca și cum am fi pus la loc un fragment de adevăr, de care nici măcar nu-mi dădusem seama că lipsea."

Oamenii care cer iertare cu ușurință se simt responsabilizați când spun: „Am greșit, îmi pare rău, îmi cer scuze". Scuzele îi fac să se simtă mai bine. Cei cărora le este greu să-și ceară scuze au o experiență diferită și un sistem de credințe diferit. A-ți cere scuze este asociat cu a te simți mai rău, cu destrămarea țesăturii sinelui și a relațiilor de care depinde acesta, cu pierderea puterii și a controlului. În cazul lui Deborah, decizia de a trimite e-mailul i-a permis să își corecteze un vechi sistem de credințe („reluarea unui subiect-problemă înrăutățește lucrurile") care poate că a ajutat-o în trecut, dar care nu o mai proteja suficient în prezent.

„ÎMI VOI CERE SCUZE NUMAI *PENTRU PARTEA MEA DE VINĂ!"*

Cu toții avem particularități cu privire la acțiunea de a cere iertare. Una dintre ciudățeniile existente între mine și soțul meu este faptul că îmi place să-mi cer scuze *numai* pentru partea mea

de vină – așa cum o calculez *eu*, bineînțeles – și aștept ca el să ceară scuze pentru partea lui de vină, pe care tot *eu* o calculez. Nu suntem întotdeauna de acord cu privire la cine este responsabil pentru ce, iar asta poate duce uneori la scenete absurde.

– Îmi cer scuze pentru partea mea din ceartă, îl anunț eu pe Steve.

Am venit la ușa biroului său ca să mă revanșez față de el. Tocmai am avut o ceartă stupidă și știu sigur că Steve nu îmi va vorbi până când nu-mi cer scuze.

– Și care crezi tu că e partea ta? întreabă el morocănos.

– Patruzeci la sută, spun eu.

E adevărat că l-am abordat prea critic, dar el a avut o reacție exagerată și discuția a explodat. Am tras concluzia că modul lui de a reacționa este mult mai rău decât impolitețea mea inițială.

– Ei bine, vine replica lui Steve, nu e suficient.

Și ne tot învârtim în cerc. Până și nouă ni se pare că semănăm cu doi idioți.

Din fericire, un asemenea scenariu are loc numai în zilele în care amândoi ne purtăm cu prea puțină maturitate. De obicei, Steve și cu mine trecem rapid peste întregul roman polițist de tipul „cine ce a făcut" și „cine a început cearta". Unul dintre noi va spune: „Hai să terminăm cu prostia asta. Îmi cer scuze pentru partea mea în ceea se întâmplă". Celălalt acceptă părerile de rău și asta e tot. Dacă unul dintre noi e într-o dispoziție bună, celălalt nu mai poate face conversația să degenereze.

„DE CE AR TREBUI SĂ-MI CER SCUZE PENTRU CE AM FĂCUT, CÂND EA A FĂCUT ASTA*?"*

La fel ca mine și ca Steve, multora le vine mai greu să-și ceară scuze dacă simt că sunt „acuzați excesiv" sau constrânși să își asume mai mult decât partea lor de vină. Așa cum spunea un bărbat: „Când soția mea mă critică, nu vreau să-mi cer scuze, pentru că mă simt ca și cum mi-aș pune gâtul sub ghilotină. Asta nu înseamnă egalitate. Dacă-mi cer scuze, înseamnă că sunt de acord cu ea

cu privire la faptul că numai eu sunt sursa problemei. Și nu este deloc adevărat". Dacă suntem constrânși să ne cerem scuze ca o declarație generală de asumare a responsabilității sau a culpabilității noastre unilaterale, vom simți că nu mai suntem la fel de puternici și că ne pierdem din stima de sine, așa că va fi și mai dificil să spunem cât de rău ne pare pentru contribuția noastră la problema respectivă.

Un impas dureros

Să luăm exemplul lui Jayne și al lui Denise. Ele locuiesc acum în zone diametral opuse, pe Coasta de Est, respectiv pe cea de Vest a Statelor Unite, dar au în spate o lungă perioadă de prietenie. Când Jayne a adoptat un copil din China, ea nu a informat-o imediat pe Denise că formalitățile de adopție se încheiaseră cu bine. Denise a aflat veștile de la un prieten comun și s-a supărat, simțindu-se tratată ca un străin. I-a trimis lui Jayne un e-mail acid, pretinzând să primească scuze pentru că fusese lăsată pe dinafară cu privire la informații atât de importante.

Jayne este tipul de persoană căreia îi vine greu să își recunoască greșelile și să ceară iertare, indiferent de situație. Așadar, atacul lui Denise și insistența ei că Jayne îi datorează scuze a înrăutățit situația. Jayne nu a răspuns la e-mail, pentru că resimțea critica lui Denise ca pe o mustrare care exagera faptul că făcuse o mică greșeală și care îi cerea să se târască în genunchi.

Jayne mi-a spus că se simțea sufocată de furia lui Denise și de cererea ei. „Nu-i datorez nimic lui Denise!" a insistat ea. „Dacă ar fi ținut legătura cu mine, bineînțeles că i-aș fi spus despre adopție. Dar eu eram cea care iniția aproape mereu conversațiile în relația noastră și m-am săturat. Am vizitat-o de două ori în Seattle, dar ea nu a venit niciodată în Philadelphia. Și, la urma urmei, doar am uitat să-i trimit înștiințarea de adopție. Nu plănuiam să o las pe dinafară". Jayne credea că Denise îi datorează *ei* scuze și că trebuie să își recunoască partea de vină pentru întreaga situație.

Jayne mai credea că Denise exagera o chestiune neînsemnată. Pe o scară de la 1 la 10, Jayne considera că scăparea ei era minoră. Cu toate astea, Denise o trata ca pe un afront deliberat. Din această cauză, Jayne intra şi mai mult în defensivă, ca şi cum a-şi cere scuze ar fi însemnat să îşi asume o parte de vină mai mare decât era cazul.

Din punctul ei de vedere, Denise simţea nevoia de a primi scuze ori de câte ori se simţea nedreptăţită. În copilărie trecuse prin multe experienţe dureroase, iar părinţii ei nu îi recunoscuseră niciodată suferinţa, nu îi acceptaseră modul de a fi şi nici nu îşi asumaseră responsabilitatea pentru propria conduită. Ca adult, Denise era ghidată de un puternic simţ al dreptăţii şi simţea o permanentă nevoie de validare a ceea ce simţea. Când avea impresia că nu este tratată corect, voia să i se spună: „Da, aşa s-a întâmplat. Am greşit. Îmi pare rău că te-am rănit".

Cum prietenia lor ajunsese într-un impas, Jayne mi-a cerut părerea. Am încurajat-o să aleagă calea cea mai dificilă şi să dezamorseze situaţia, alegând să îşi ceară prima scuze. Când s-a gândit mai bine, Jayne a realizat că ar fi trebuit să-i trimită lui Denise un anunţ despre adopţie, indiferent dacă Denise ţinea sau nu la fel de mult la prietenia lor. Aşadar, i-a trimis lui Denise un e-mail în care îi spunea: „Denise, îmi pare foarte rău că nu te-am anunţat despre bebeluşul meu. Hai să vorbim! Cu drag, Jayne". Denise s-a simţit uşurată şi mult mai împăcată. Cele două femei au sfârşit prin a avea o conversaţie serioasă despre prietenia lor şi amândouă au avut ocazia să îşi exprime nemulţumirile. Dacă Jayne ar fi ales să se apere în continuare, un conflict minor s-ar fi putut transforma într-o ruptură serioasă.

FAŢĂ ÎN FAŢĂ CU DIFERENŢELE

Cu toţii avem convingeri ferme despre cum să ne cerem şi să primim scuze, chiar dacă nu le exprimăm întotdeauna direct. Asemenea convingeri îşi au rădăcina în istoria şi în obiceiurile culturale ale familiei noastre şi pot fi rezultatul evoluţiei câtorva

generații. Unele grupuri culturale atribuie mai multă importanță scuzelor și iertării; altele – mai puțină. Când începem să ne prezentăm convingerile, putem analiza mai clar cât de funcționale sunt acestea pentru noi și le putem revizui, dacă este cazul.

Un e-mail de la nepotul meu, Yarrow Dunham, mi-a adus aminte de permanenta dilemă a diferențelor din cadrul relațiilor; în acest caz, era vorba despre a-și cere și a oferi scuze. Yarrow locuiește în Japonia și, de câteva luni, a început o relație cu o coreeancă, Kyong Nam. Yarrow scria:

> Cea mai recentă ciocnire a noastră are legătură cu faptul de a-ți cere scuze. După o conversație istovitoare, plină de tot felul de întorsături de situație și acuzații, ea mi-a spus că absolut niciodată nu a cerut scuze mamei sale, tatălui ei sau vreunui iubit (!). Pentru noi, care suntem obișnuiți să ne cerem scuze chiar și pentru lucrurile pe care nu le controlăm absolut deloc, educați de părinți și de profesori care ne cereau să ne cerem scuze în mod oficial, faptul că ea nu și-a cerut scuze niciodată este de neconceput. Se pare că în Coreea (da, îndrăznesc să generalizez: de la o femeie la o întreagă cultură), dacă o relație este intimă, atunci nu mai este nevoie de scuze. Firește că persoana respectivă ne va ierta, bineînțeles că poate citi semnalele nonverbale ale părerii noastre de rău și este de la sine înțeles că cel care nu cere scuze își recunoaște faptele și nu va mai încerca le repete. A-ți cere scuze este o activitate socială care marchează distanța, lipsa de apropiere și de intimitate, pentru că, dacă ești apropiat de cineva, n-ar fi nevoie de scuze. Ce să spun, este bine de știut.

Pentru Kyong Nam, dragostea înseamnă literalmente că nu trebuie să spui niciodată că-ți pare rău. Dacă doi oameni aflați într-o relație nu au nicio problemă cu a primi sau a-și cere scuze pentru greșelile făcute, atunci acest lucru chiar nu este o problemă. Dar, de multe ori, scuzele au importanță pentru una dintre persoane, iar cealaltă nu poate sau nu vrea să le ofere. Orice relație este, la urma urmei, un fel de experiență interculturală. Vina poate

fi la persoana care nu vrea să-şi ceară scuze sau la persoana care insistă, încăpăţânată, să le primească, sau poate fi vorba chiar de un război al nervilor. Felul în care priveşti şi înţelegi lucrurile este influenţat de sistemul tău de credinţe, cu care te identifici.

SCUZE BUNE ŞI SCUZE RELE

Un medic psihiatru, prietenă de-a mea, mi-a spus direct: „Nu-mi cer scuze şi nu le accept. Când oamenii îmi spun că le pare rău, ei încearcă de fapt să mă facă să mă calmez. În realitate, ei spun: «Uite, mi-am cerut scuze, ce mai vrei de la mine? Las-o baltă»".

Colega mea consideră că scuzele sunt o metodă de manipulare, care urmăreşte să reducă la tăcere sau să împace cealaltă persoană şi chiar să acorde un avantaj moral celui ce le oferă. Ascultându-i punctul de vedere, sunt uimită de diferenţa dintre opiniile noastre. Când cineva îşi cere scuze faţă de mine, iar ele pornesc din inimă, eu mă simt uşurată. Toată furia sau ranchiuna mea se topesc într-o clipă. La fel de bine mă simt atunci când îmi cer scuze pentru motive pe care le consider îndreptăţite. E important pentru mine să ştiu că pot face erori sau mă pot comporta inadecvat, dar că apoi am posibilitatea să repar ruptura. Fără această posibilitate, experienţa inevitabil imperfectă de a fi om poate deveni imposibil de tragică. Dincolo de gestul social pe care îl reprezintă, pregătirea şi elaborarea scuzelor poate da o anumită stare de bine şi de împlinire celor care regretă sincer că au făcut o greşeală.

Dar prietena mea şi cu mine avem ceva în comun. Amândouă suntem de acord că mai ales femeile îşi cer scuze prea des. Multe femei se simt vinovate dacă reprezintă mai puţin decât un atelier de service emoţional pentru ceilalţi. Sau poate că se simt prea des răspunzătoare pentru tot şi pentru toate. Prietena mea Meredith mi-a povestit o întâmplare: se oprise odată pe o pârtie de schi, ca să admire priveliştea, şi fusese doborâtă de un schior

neatent, care probabil că nu o văzuse. „Îmi pare răăău" a strigat ea după el, trântită pe jos, în timp ce el a trecut în trombă pe lângă ea.

Scuze care nu au nicio valoare

Nu orice scuze aduc automat o stare de bine părților implicate. Se poate ca scuzele să nu pornească din convingere și să fie oferite doar pentru a ieși dintr-o situație neplăcută. Sau modul în care sunt formulate scuzele anulează vina celui care le rostește. Este destul de probabil să nu fiți prea încântați dacă auziți partenerul/partenera spunându-vă: „Îmi pare rău că te-ai supărat din cauza comentariului meu de la petrecere", de parcă problema ar fi că *voi* sunteți prea sensibili. De fapt, voi vreți să auziți următoarele: „Îmi pare rău că te-am criticat pentru că ai spus glume la petrecere. Nu trebuia să mă comport ca și cum ar fi treaba mea să îți monitorizez conduita".

Mai există și scuze urmate de justificări. Le-am auzit cu toții (sau le-am formulat noi înșine) și știm că rareori sunt mulțumitoare. Prietena mea Jennifer Berman a desenat, la un moment dat, caricatura „tipului cu un milion de justificări". Cel mai mult îmi plăceau următoarele: „Hei, *am încercat* să te sun, dar, dintr-odată, *mâinile mele s-au scurtat* și n-am mai putut atinge tastele – pe cuvânt!" și „Îmi pare rău... dar niciodată nu m-ai *întrebat* dacă sunt căsătorit și dacă am copii". Când punem pe cineva față în față cu ceva ce a făcut sau nu a făcut, poate fi suficient dacă respectivul reușește să spună „Îmi pare foarte rău" și atât. Și noi înșine putem folosi astfel de scuze („Mamă, îmi pare rău că nu te-am sunat de atâta vreme") fără „adăugirile" de rigoare, care lasă să se înțeleagă că nu ne asumăm cu adevărat responsabilitatea pentru acțiunile noastre („...dar am avut atât de mult de lucru, încât nu mi-a mai rămas o secundă liberă").

Unii oameni își cer scuze cu mare pompă, dar apoi repetă exact același tip de comportament pentru care își ceruseră scuze – indiferent că e vorba de abuzul de alcool sau de a ajunge târziu

acasă de la serviciu, deşi au promis să nu mai facă aceste lucruri. Un şir nesfârşit şi inutil de scuze semnifică eşecul schimbării comportamentului propriu. Nu contează atât de mult că persoana a fost sinceră sau că a „crezut tot ce a spus" atunci când şi-a cerut iertare atât de înflăcărat. Contează dacă persoana respectivă îşi corectează comportamentul şi are grijă să nu repete greşeala.

Unele scuze au în principal scopul de a reduce la tăcere cealaltă persoană, exact aşa cum remarcase colega mea. Un bărbat care începuse şedinţele de terapie i-a spus soţiei lui, la şase luni după ce ea descoperise că el o înşală: „Ţi-am *spus* că-mi pare rău. De ce vrei să dezgropi *iar* subiectul ăsta?"

Poate că acel bărbat simţea nevoia să impună anumite limite pentru că simţea că infidelitatea lui îi este reproşată continuu şi inutil. În viitor, el ar putea alege să spună: „Uite, nu e deloc constructiv să readuci în discuţie faptul că te-am înşelat, ori de câte ori eşti supărată sau nervoasă pe mine. Vreau şi promit să vorbesc cu tine, dar nu aşa. Hai să stabilim un moment pentru a sta de vorbă". Pe de altă parte, nu ar fi corect din partea lui să îi ceară soţiei: „Opreşte-te! Mi-am cerut scuze de 50 de ori şi refuz să mai discut vreodată despre asta". Aşa cum nu ar fi corect din partea lui nici să aştepte ca partenerei „să-i treacă supărarea la un moment dat" sau ca aceasta să îşi controleze întotdeauna furia. Scuzele nu pot înlocui disponibilitatea de a fi acum şi aici, implicarea reală în relaţia cu celălalt. Iar a spune „Îmi pare rău" nu înlocuieşte efortul imens necesar pentru a vindeca o trădare şi a face tot posibilul pentru a-i reda partenerului încrederea în noi şi în relaţia noastră.

Justificări care împovărează

Nu în ultimul rând, scuzele pot contribui la scăderea încrederii şi stimei de sine a celeilalte persoane, dacă nu ne controlăm emoţiile şi *exagerăm*. O mamă nu a dat atenţie semnelor de circulaţie şi a lovit o altă maşină, fiica ei de 16 ani fiind pe scaunul din dreapta şoferului. Mama a scăpat cu leziuni uşoare, dar fiica ei a fost grav rănită şi a avut nevoie de două operaţii şi de o lungă

perioadă de recuperare. Desigur, mama se simțea copleșită de vinovăție, durere și remușcări. Totodată, se temea de furia mută a fiicei ei. De câteva ori pe zi, îi repeta fiicei ei cât de rău îi pare și că nu își va putea ierta niciodată accidentul. Când fiica ei își exprima sentimentul de durere fizică sau psihică, mama ei spunea: „Măcar dacă aș fi fost eu, nu tu. Aș da orice să fi fost în locul tău". Fiica a început să simtă furie, exasperare și neputință față de insistența mamei asupra durerii proprii la vederea suferinței ei. „M-am săturat!" i-a strigat mamei ei într-o dimineață. „Asta e suferința *mea* și o să-i fac față eu. Ia suferința *ta* și du-te cu ea în altă parte". Mama a înțeles mesajul și, spre lauda ei, a apelat la terapie pentru a-și controla vinovăția.

Poate că ți-ai reamintit acum scuze sau mustrări de cuget pe care ai fi preferat să nu le primești sau să le auzi. Poate că persoana care te-a făcut să suferi în trecut se hotărăște să ceară scuze ca să își ajute propria recuperare, fără a sta să se gândească dacă nu cumva dezgroparea unor probleme vechi nu te-ar răni și mai mult, în loc să te ajute. Sau poate că îți aduci aminte de un incident în care chiar tu ai fi putut face o treabă mai bună. Nu întotdeauna a-ți cere scuze destinde atmosfera sau ajută la dezvoltarea unei relații.

A VORBI DESPRE INCALIFICABIL

Îmi amintesc foarte bine un scurt schimb de replici care a avut loc cu mulți ani în urmă, în timpul unei petreceri din casa prietenei mele Maureen. Invitații făceau parte, într-un fel sau altul, din comunitatea psihologilor sau psihiatrilor, cu excepția unei japoneze care se afla la Topeka pentru că soțul ei, psihiatru, venise pentru un stagiu la Clinica Menninger. Nu o întâlnisem înainte, dar eram prietenă cu ceilalți invitați. Nu mai țin minte cum am ajuns la subiectul respectiv, dar la un moment dat Maureen s-a întors spre invitata ei și i-a spus cât de rău îi pare pentru bombardamentele de la Hiroshima și de la Nagasaki. A spus: „Sper că știi: mulți americani cred că lansarea bombelor a fost o greșeală teribilă".

Cuvintele lui Maureen veneau din suflet şi sunau atât de personal, încât am rămas surprinsă. Îmi amintesc că mi-a trecut prin cap gândul că Maureen nici măcar nu se născuse atunci când a avut loc bombardamentul, iar mulţi dintre noi erau atunci, probabil, în scutece. Cu toate astea, scuzele ei nu erau deloc deplasate. Cuvintele ei au fost urmate de o scurtă perioadă de tăcere. După aceea, invitata japoneză a spus simplu: „Îţi mulţumesc că ai spus acest lucru. Soţul meu şi cu mine locuim de ceva vreme aici, dar nimeni nu ne-a mai spus aşa ceva până acum".

M-am simţit profund emoţionată de scurtul schimb de cuvinte, la fel ca în camera mea de consultaţii, atunci când Letty i-a spus fiicei sale, Kim: „Îmi pare rău că s-a întâmplat aşa ceva în familia noastră". Conversaţia aceea m-a făcut să mă întreb cum de există oameni care, deşi nu au nicio vină, sunt capabili să-şi ceară scuze într-un mod care are puterea de a vindeca şi cum de există oameni care, dimpotrivă, deşi au *făcut* mult rău, sunt adesea incapabili de gesturi reparatorii.

„Nu e vina mea": bagatelizare, raţionalizare, negare

Se poate argumenta că o persoană care comite o faptă teribilă ar putea fi lipsită de empatia şi compasiunea necesare pentru a simţi remuşcări. Dar nu este întotdeauna adevărat. Mai mult, capacitatea umană de autoamăgire este extraordinară – câteodată, adaptativă şi salvatoare – atunci când situaţia este experimentată drept negestionabilă.

Fie că este vorba despre un context personal sau politic, fiecare dintre noi îşi poate crea un înveliş protector de autoapărare şi negare atunci când face ceva greşit. Ne spunem: „N-a fost greşeala mea", sau „N-am putut să mă abţin", sau „A fost necesar", ori chiar „Nu-i o problemă chiar atât de gravă". Cu cât prejudiciul produs este mai grav, cu atât nivelul de autoamăgire creşte şi ne spunem: „A căutat-o cu lumânarea", „N-am făcut-o eu" sau chiar: „Nu s-a întâmplat nimic".

Cu cât vina și rușinea sunt mai insuportabile, cu atât este mai dificil pentru cel care a greșit să accepte faptul că a făcut un rău, să manifeste empatie față de partea vătămată și să simtă remușcare. În schimb, el se justifică, neagă și își construiește explicații care funcționează în favoarea lui și care mută vina către persoana afectată.

Cele mai importante chestiuni – pe care ne dorim în mod special să fie discutate și înțelese – se referă la încălcarea încrederii de către oamenii pe care îi iubim și pe care ne bazăm. Procesul abordării acestor subiecte de conversație este lent și dureros. Când greșelile sunt serioase, este nevoie să se apeleze la ajutor profesionist. Cel care a greșit trebuie să meargă la terapie pentru a avea ocazia de a se simți responsabil de faptele sale, ca de acolo să poată merge mai departe. Partea vătămată are nevoie de sprijin, de perspectivă, de strategie și de un plan de lungă durată, pentru a nu retrăi trauma atunci când încearcă să înceapă o conversație dificilă și să își exprime propriile adevăruri.

ESTE POSIBIL CA PERSOANA CARE A GREȘIT SĂ NU ÎȘI ASUME NICIODATĂ RESPONSABILITATEA

Un bărbat pe nume Ron și-a lovit soția, Sharon, în față și în stomac. Când bătaia s-a repetat, Sharon a făcut plângere la poliție.

Este ușor să empatizezi cu nevoia lui Sharon de a-l auzi pe Ron cerându-și scuze, de a-l auzi spunând că se simte în întregime responsabil pentru faptele lui, că este chinuit de remușcări și că va face tot ce este necesar pentru a reclădi relația și că nu își va mai lovi soția niciodată. Este mult mai dificil să simți empatie față de incapacitatea lui Ron de a „înțelege" – cu refuzul lui de a o asculta pe Sharon, care insistă ca el să își asume responsabilitatea pentru răul făcut.

Vă invit să vă imaginați în rolul unui terapeut (suntem cu toții psihologi câteodată) și să încercați să înțelegeți perspectiva lui Ron. Nu îi poți face să înțeleagă pe oamenii care comit fapte grave, dacă întreaga conversație este menită să îi acuze sau să îi

pedepsească, dar nici dacă intenţia este ca ei să scape cu faţa curată. Următoarea discuţie v-ar putea ajuta să înţelegeţi de ce trebuie să vă reduceţi aşteptările foarte mult atunci când hotărâţi să vorbiţi cu o persoană care v-a rănit şi de ce furia nu funcţionează. Chiar dacă ţinem cont de faptul că acea persoană este un om ca oricare altul, trebuie să înţelegem că oamenii nu pot fi mai oneşti şi mai sinceri cu noi decât sunt cu ei înşişi.

Tratament: invitaţi-l pe cel care a greşit să îşi asume responsabilitatea[1]

Ron a fost trimis la mine pentru a face şedinţe de terapie; trebuia să meargă şi la întâlnirile unui grup de agresori, bărbaţi care îşi loviseră partenerele. Ron mi-a spus, în a treia şedinţă de terapie impusă de instanţa de judecată, că nu suportă să facă parte dintr-un „grup de bărbaţi care şi-au bătut partenerele". L-am întrebat dacă ar suporta să facă parte dintr-un grup de bărbaţi care au probleme cu gestionarea furiei. I se părea benefic să obţină câteva instrumente care să îl ajute să îşi gestioneze furia, aşa încât aceasta să nu îl mai controleze?

– Cu siguranţă, a răspuns el.

I-ar fi plăcut să intre într-un asemenea grup.

– Care e diferenţa dintre un grup pentru bărbaţi care îşi bat partenerele şi un grup pentru bărbaţi care nu îşi pot gestiona furia? l-am întrebat

– E o diferenţă foarte mare, a răspuns el.

Ron opunea rezistenţă noţiunii că este definit de infracţiunea lui. Aţi putea spune că Ron *este* un bărbat care îşi bate partenera şi că orice înfloritură de limbaj care estompează sau ascunde acest fapt îl ajută să scape de o parte din responsabilitatea pentru faptele sale. Dar este mai probabil ca Ron să accepte responsabilitatea şi să simtă remuşcări, dacă se putea considera mai mult decât un bărbat care îşi bate partenera. Oamenii au nevoie să stea pe un piedestal al respectului de sine pentru a fi capabili să îşi confrunte acţiunile nocive şi pentru a deveni cu adevărat răspunzători pen-

tru ele. Doar astfel vor reuși să-și ceară scuze. Desigur, nici măcar scuzele pornite din inimă nu pot îndrepta un rău teribil, dar ele pot fi începutul asumării consecințelor acelui rău și al creării unui spațiu în care vindecarea va avea loc.

Dacă Ron poate conștientiza *mai mult* decât comportamentul său violent, el ar putea comunica, în cursul tratamentului, informații despre cum a învățat să se poarte așa. Ar reuși să rememoreze ipostaze din viața lui, momente în care a gândit, a simțit sau a acționat într-o manieră pe care o poate caracteriza drept pozitivă și memorabilă, în calitate de frate, soț, vecin sau persoană care își întreține familia prin munca lui. Ar fi capabil să analizeze ce i s-a spus despre ce înseamnă „a fi bărbat" și despre cum ar trebui tratate femeile. S-ar putea gândi dacă acțiunile lui agresive reflectă sau nu cu adevărat valorile și credințele sale despre bărbatul care își dorește să fie. Ar putea începe să formuleze o imagine a relației pe care speră să o aibă cu Sharon peste câțiva ani. Ar putea să-și ceară scuze față de ea – și să o facă din toată inima. Ar putea fi de acord să își îndrepte greșeala – de exemplu, muncind sâmbăta și donând banii unui adăpost destinat femeilor abuzate. Atunci când cineva a rănit sau a trădat o altă persoană, nu este de ajuns să spună „Îmi pare rău".

Cei mai mulți oameni care săvârșesc fapte grave nu ajung în etapa de a lua toate sau măcar unele dintre aceste măsuri reparatorii. Însă faptul că Ron nu vrea să poarte eticheta de „bărbat care își bate partenera" sau de „abuzator" nu este doar expresia unei negări patologice. A refuza să îți asumi o identitate definită de cele mai grave fapte ale tale este un gest de rezistență sănătos. Dacă Ron pune semnul egalității între identitatea lui și faptele sale violente, el nu va accepta responsabilitatea și nu va accesa cu adevărat sentimentele de regret și remușcare, pentru că, dacă ar face-o, s-ar simți amenințat de sentimentul inutilității și al lipsei sale de valoare ca persoană.

Nu putem supraviețui atunci când identitatea noastră este definită de sau limitată la cea mai gravă faptă a noastră. Fiecare om trebuie să fie capabil să se vadă ca pe o ființă complexă și multidimensională. Când această viziune este estompată, oamenii se vor înfășura în straturi de negare, pentru a supraviețui. Cum să ne cerem scuze pentru ceea ce *suntem*, și nu pentru ceea ce am făcut?

Feriți-vă de raționalizări psihologice

Cel care a greșit nu își poate păstra onoarea și demnitatea nici atunci când i se permite să se bazeze pe justificări și pe raționalizări psihologice. O caricatură din *New Yorker* ilustrează o femeie așezată în boxa martorilor, care spune: „Știu că m-a înșelat din cauza abuzurilor pe care le-a suferit când era copil, dar eu l-am împușcat din cauza abuzurilor suferite de mine în copilărie". Explicațiile psihologice nu sunt utile atunci când permit oamenilor să evite răspunderea pentru acțiunile lor și pentru consecințele negative ale acestor acțiuni.

Bineînțeles că este necesar să ținem cont de felul în care trecutul și prezentul ne afectează, dar un trecut dificil sau împrejurări actuale dureroase nu *provoacă* purtarea violentă sau iresponsabilă. Mulți oameni care au avut un trecut traumatizant și care au împrejurări actuale oribile nu încep să-i vatăme pe ceilalți. Dacă Ron este perceput ca un bărbat care nu are liber-arbitru, opțiuni sau voință, atunci el va pierde ocazia de a se schimba și de a fi tras la răspundere pentru comportarea lui violentă.

Ron a avut norocul să facă parte dintr-un amplu program de tratament care nu l-a diagnosticat ca imoral sau bolnav, iar acest lucru i-a sporit respectul de sine și, în același timp, l-a determinat să accepte responsabilitatea pentru propriul comportament deviant. În cele din urmă, a fost capabil să accepte invitația de a se simți responsabil pentru faptele sale, de a-și repara greșeala și de a-și cere cu adevărat scuze față de Sharon. Ar fi însă nerealist să estimăm că, fără acest tratament, Ron și-ar fi asumat răspunderea și ar fi îndreptat situația cu Sharon – indiferent cât de puternică și de expresivă ar

fi fost vocea ei. Pe de altă parte, chiar și cele mai complexe programe de tratament obțin cu greu asemenea rezultate pozitive.

Vorbiți numai atunci când este nevoie

Chiar dacă îi vorbiți cu dragoste și respect – recunoscând faptul că cel care a greșit este om, în ciuda greșelilor sale –, s-ar putea ca celălalt să nu fie capabil să vă audă. Așa că nu vorbiți pentru că simțiți nevoia să primiți scuze sau validare. Vorbiți mai degrabă pentru a vă concentra pe ceea ce doriți să spuneți despre voi, pentru voi. Este normal să doriți să primiți scuze sincere sau un răspuns pozitiv, dar e și nerealist să sperați prea mult atunci când începeți o conversație cu cineva care v-a trădat. Singurul motiv să vorbiți este faptul că simțiți nevoia să o faceți.

Dacă vă hotărâți să abordați o chestiune dureroasă și delicată, abandonați așteptările personale cu privire la răspunsul pe care îl veți primi. Vom fi întotdeauna într-o poziție mai solidă dacă vorbim pentru a ne menține propria stare de bine și integritate și dacă refuzăm să ne temem – *nu* pentru că avem nevoie de scuzele sincere ale celeilalte persoane sau pentru că așteptăm ca aceasta să valideze felului în care vedem și înțelegem realitatea. Este posibil ca această validare și înțelegere să nu apară nici acum, nici mai târziu.

Nu uitați, așadar, următoarele lucruri: indiferent cum comunicăm, nicio persoană nu se va simți responsabilă sau dornică să-și ceară scuze dacă astfel riscă să fie definită într-un fel pe care ea îl consideră inacceptabil sau intolerabil. Disponibilitatea celeilalte persoane de a-și recunoaște acțiunile negative nu are nimic de-a face cu cât de mult vă iubește sau nu vă iubește. Capacitatea de a-și asuma responsabilitatea și de a avea remușcări este mai degrabă legată de cât de multă iubire *de sine* și stimă *de sine* dispune acea persoană. Nu avem capacitatea de a acorda aceste calități nimănui în afară de propria persoană. Ceea ce putem face este să păstrăm vie în minte imaginea completei umanități a celeilalte persoane și să nu uităm că fiecare om este mai bun și mai complex decât cel mai rău lucru pe care l-a făcut.

CAPITOLUL 14

Reproșuri și negativism: când nu mai aveți răbdare să ascultați

O bună prietenă îmi spune la telefon:

– Harriet, cred că te-ai săturat să mă tot auzi plângându-mă.

– Nu, nu! Deloc! o asigur eu – și sunt absolut sinceră.

Verbul „a se plânge" are conotații peiorative pentru aproape toată lumea, dar nu și pentru mine. Îmi place să mă plâng prietenilor și îmi place să ascult nemulțumirile lor (deși, ca să fiu sinceră, nu îmi place ca ele să se refere *la mine*). Rar mi se întâmplă să îmi treacă prin cap: „Ah, nu, iar începe. Am mai auzit povestea asta de o sută de ori". Știu că problemele sunt complexe, că viața îți aruncă în față mereu altceva, că unele lucruri nu pot fi remediate într-o zi sau chiar deloc. Când iubesc pe cineva, vreau să îi cunosc și părțile bune, și cele rele și mă aștept la același lucru de la ceilalți.

Firește că unii oameni se plâng atât de mult, încât pun la încercare limitele răbdării celei mai binevoitoare persoane. O poveste relatată de Leo Rosten, specialist în idiș, ilustrează sensul cuvântului *kvetch* („a te îngrijora și a te plânge într-un mod zgomotos").

Demult, pasagerii din vagoanele de dormit aveau la dispoziție cușeta de jos sau pe cea de sus. Un anume domn Fortescue, tot întorcându-se pe o parte și pe alta pe patul de sus, nu reușea să adoarmă, pentru că dinspre patul de jos se auzea văicăreala neîntreruptă a unei femei: „Oi, ce sete mi-e... Oi, ce sete mi-e!"

Și tot așa, până când domnul Fortescue s-a ridicat în capul oaselor, a coborât pe scară, a mers până la capătul vagonului, a umplut două pahare cu apă, le-a adus înapoi și i le-a întins pasagerei din patul de jos.

– Doamnă, aici. Apă!

– Dumnezeu să vă răsplătească, domnule; mulțumesc.

Fortescue s-a urcat iar în pat și era pe punctul de a adormi, când de jos s-a auzit iar: „Oi, ce sete mi-a fost... Oi, ce sete mi-a fost..."[1]

Mărturisesc, cu această ocazie, că și eu sunt puțin *kvetch*. Oamenii care mă cunosc știu că nu sunt în stare să suport nici măcar cea mai neînsemnată privațiune fără să fac tărăboi, telefonându-le celor mai buni prieteni și familiei, ca să le cerșesc înțelegerea și sprijinul moral. La înmormântarea mea, nimeni nu va spune: „A fost un caracter nobil. Nu s-a plâns niciodată". Iar eu mi-aș dori ca persoanele dragi să nu ezite să vină la mine atât cu plângeri minore, cât și pentru crize majore, chiar dacă nu voi putea face mai mult decât să fiu alături de ei, fără să spun nimic, fiind doar martora durerii lor.

Însă avem cu toții limite atunci când vine vorba despre a asculta, la fel cum capacitatea noastră de a face și de a da este limitată. Ne putem simți copleșiți de bombănelile și văicărelile celuilalt, care pot acapara relația noastră, sunând aproape ca un clișeu – ca o placă stricată, care merge în gol –, lipsite de sinceritate. Dacă se întâmplă ca persoana cu pricina să fie un membru al familiei și nu un străin *care se văicărește* în tren, atunci starea noastră de bine se poate deteriora rapid, ca reacție la aceste manifestări cronice de îngrijorare și de negativism. Atunci când capacitatea noastră de a asculta a fost depășită, trebuie să găsim o modalitate de a încheia conversația sau de a o îndrepta într-o direcție diferită. Ținta noastră este să ne autoprotejăm, însă fără a acționa în detrimentul celeilalte persoane.

„Iar și iar, protestatar"

Ce este o persoană care se plânge mereu? Avem tendința să aplicăm această etichetă peiorativă celui care își face cunoscute problemele într-un fel care ne trezește iritarea mai degrabă decât simpatia. El sau ea poate fi un ascultător nepriceput și preferă să se lamenteze la nesfârșit. „Am de gând să o trimit pe mama la grupul acela de terapie în 12 pași pentru persoanele care vorbesc prea mult", glumește un client, „grupul acela care se numește «Iar și iar, protestatar»." Un alt client îmi spune: „Știu că tatăl meu suferă pentru că și-a pierdut soția, dar numai asta aud de la el și se concentrează doar asupra suferinței lui. Încerc să fiu un fiu bun, dar când îmi repetă același lucru pentru a nu știu câta oară, îmi vine să-i spun să termine o dată". Dacă cealaltă persoană refuză eforturile noastre de fi de ajutor și nu face nimic pozitiv în interesul său, atunci încercarea de a asculta plini de compasiune poate fi peste puterile noastre. Pentru un ascultător, poate fi dificil să treacă peste nevoia de a se face folositor și să accepte că persoana care continuă să se plângă nu este capabilă sau nu dorește să facă eforturi pentru a rezolva o anumită problemă sau pentru a ieși din cercul vicios al negativismului.

Ascultarea plină de compasiune

Nicio recomandare nu surprinde valoarea atenției depline cu care ascultăm atunci când suntem prezenți emoțional, fără a judeca și fără a fi distrași de detalii neimportante, când suntem deschiși și receptivi la ceea ce ne spune o persoană, fără a simți nevoia de a schimba, repara, corecta, sfătui, când suntem *acolo* trup și suflet, alături de persoana respectivă și nicăieri altundeva.

Suntem cu toții capabili de niveluri de ascultare mai profunde. Mi s-a întâmplat să fiu capabilă de o asemenea ascultare profundă tocmai când mă așteptam mai puțin și am fost luată prin surprindere. Participam la un workshop de transformare și dezvoltare spirituală, organizat în deșertul Arizona de către un profesor extraordinar, Carolyn Conger. În timp ce stăteam așe-

zați într-un cerc al tăcerii, o femeie ne-a împărtășit sentimentele ei profunde de izolare și disperare. În timp ce vorbea, am simțit că sunt prezentă acolo, cu ea și cu restul grupului, cu sentimentul că nu mai trăisem niciodată ceva similar. Compasiunea, conectarea, detașarea și recunoștința față de sacru s-au reunit într-un moment de ascultare și de iubire necondiționată. Abia când trecem printr-o asemenea experiență ne dăm seama că senzația aceasta ne lipsește în celelalte momente din viața noastră și că nu ar trebui să se întâmple așa.

Cu toții ne putem îmbunătăți capacitatea de ascultare, iar acest lucru merită efortul. A asculta așa cum trebuie reprezintă miezul intimității și conectării. Când suntem capabili să îl ascultăm pe celălalt cu atenție și afecțiune, acea persoană se simte validată în individualitatea ei. Când ajutăm la consolidarea ființei unei persoane, facem același lucru pentru noi înșine. Conștiința umană ar face un pas imens înainte dacă dorința noastră de a auzi și de a înțelege ar fi la fel de mare ca nevoia noastră de a fi auziți și înțeleși.

Dar în viața de zi cu zi nu ne putem deschide întotdeauna sufletul către lamentările celorlalți, pentru a le oferi darul atenției noastre nețărmurite. Trebuie să înțelegem ce putem face în momentele în care nu mai suntem în stare să ascultăm, când ne simțim stresați, agitați, preocupați de propriile probleme sau când suntem pur și simplu iritați să auzim același lucru, repetat pentru a mia oară, sub o altă formă. Este gest de iubire de sine să ne autoapărăm, pentru a nu mai auzi același lucru iar și iar. După cum am văzut în cazul lui Janet și al surorii ei, Belle, (Capitolul 4), a le permite oamenilor să continue să se plângă, chiar și după ce limita noastră de suportabilitate a fost depășită, sau să ne limităm la a asculta, fără a vorbi vreodată despre propriile probleme sau suferințe nu este un gest de compasiune.

Nenumărați factori ne pot trezi dorința de a pune căluș celeilalte persoane sau de a ne astupa urechile. Îndeosebi fiicele adulte sunt hipersensibile la mamele care se plâng – și pe bună dreptate.

Relaţia dintre mamă şi fiică nu este niciodată simplă, iar fiicelor adesea le este greu să stabilească o graniţă clară între responsabilitatea pentru mama lor şi responsabilitatea faţă de propria persoană. Indiferent dacă suntem convinse că mama noastră ne oferă prea mult sau prea puţin, este dureros să ne confruntăm cu suferinţa ei şi să ştim că nimic din ceea ce facem nu o ajută prea mult.

O SITUAŢIE DIFICILĂ CU MAMA MEA

Iată un exemplu de efort personal de a fi în acelaşi timp deschisă şi de a mă proteja în relaţia cu mama mea, Rose. Când părinţii mei aveau puţin peste 80 de ani, s-au mutat lângă Topeka pentru a fi aproape de mine şi de familia mea. Tatăl meu s-a mutat la un cămin de bătrâni (acum se numeşte centru de îngrijire a persoanelor vârstnice), iar mama mea – într-un apartament în care locuia singură. Rose îl îngrijise pe Archie de la începutul căsniciei lor, iar acum era incapabilă să controleze chiar şi detalii simple ale îngrijirii lui, cum ar fi o pătură care cădea de pe pat în timpul nopţii sau jaluzelele care poate că nu erau trase dimineaţa, ca să permită soarelui să îi lumineze camera. Banii fuseseră întotdeauna un motiv de îngrijorare pentru Rose, iar ceea ce s-a dovedit a fi aproape un deceniu de îngrijire a lui Archie, în trei cămine de bătrâni diferite, consuma din resursele financiare pe care ea se străduise din greu să le strângă.

Mama mea avea ea însăşi nenumărate probleme, dar nu îi stătea în fire să vorbească direct despre ele. În toţi anii pe care i-a petrecut în Topeka, nu îmi aduc aminte să îmi fi telefonat şi să îmi fi spus: „Am o zi proastă. Pot să vin la voi la cină?" sau „Puteţi veni în vizită, tu şi cu Steve? Mă plictisesc". Îşi neglijase atâta vreme nevoile personale, încât aproape că nu le mai dădea importanţă; mai mult decât atât, nu voia să fie o „povară" pentru fiica ei ocupată.

În momente de stres, mama mea se concentra întotdeauna asupra tatălui meu – fie în mod critic, fie cu îngrijorare –, aşa că pentru mine nu a fost o surpriză să văd că, după decizia dificilă de a se muta în Topeka, şi-a îndreptat din nou întreaga atenţie asu-

pra lui Archie. În ciuda iubirii sale enorme de viață, Rose locuia singură în apartament, fără suficiente relații afective, fără activități sau țeluri, și atunci a început să se concentreze exclusiv și intens asupra tatălui meu. A devenit tot mai preocupată, până la obsesie, de posibile greșeli de facturare și de ceea ce se întâmpla sau nu se întâmpla cu Archie. A ajuns să își piardă obiectivitatea și echilibrul, pentru că se concentra numai asupra lucrurilor negative și nu dormea noaptea de grija costurilor și a calității îngrijirii lui Archie. Mama mea, de obicei o persoană atât de calmă, ajunsese într-o asemenea stare de agitație și de tensiune, încât uneori, când vorbeam cu ea, țineam receptorul departe de ureche și încercam să mă concentrez asupra respirației.

Nu am avut niciodată aroganța de a-mi imagina că m-aș fi putut descurca mai bine decât mama în situația respectivă; dar aș fi procedat diferit. Cu toții avem propria manieră de a gestiona stresul continuu. Problema mea era că nu mă protejam deloc de intensitatea și de tenacitatea concentrării mamei mele asupra lui Archie. După ce timp de două minute Rose repeta îngrijorată că Archie nu ar fi putut folosi atâtea șervețele, bandaje și scutece câte erau menționate într-o factură oarecare, eram amândouă pe cale de a exploda.

Reacțiile mele automate doar înrăutățeau lucrurile. Când ajungeam la saturație tot auzind despre Archie, luam decizia de a mă distanța temporar de Rose, vizitând-o și telefonându-i mai rar. Lucrul acesta sporea nivelul de anxietate al mamei, care se concentra și mai încăpățânat asupra tatălui meu. Uneori, încercam să discut „rațional" cu ea și să-i explic modul de lucru al căminului de bătrâni sau sistemul de facturare. În replică, Rose se simțea neînțeleasă și lipsită de aliați, așa că își dubla eforturile de a mă face să înțeleg. Altădată, intram în rolul de terapeut și îi sugeram că, poate, se concentra non-stop asupra lui Archie pentru a fugi de alte probleme din viața ei. În cel mai rău caz, izbucneam: „Nu mai pot asculta niciun cuvânt despre tata pe ziua de azi!" Sau: „Și ce *dacă* i-au facturat în plus o cutie de scutece? Chiar merită să te necăjești atâta pentru asta?" Ca reacție la iritarea evidentă din

vocea mea, Rose se simţea criticată şi nu ieşea nimic pozitiv din toată situaţia.

Din munca mea cu familiile, ştiam că tensiunea dă naştere la şi mai multă tensiune, iar reactivitatea generează şi mai multe reactivitate. Dar îmi era aproape imposibil să mă binedispun. În momentele mele de maturitate, nu mă simţeam dezaprobatoare sau critică la adresa felului în care mama îşi gestiona situaţia. De fapt, cum gestionezi o asemenea situaţie? Nu voiam nici să-i întorc spatele şi să nu-i mai aud suferinţa. Dar preocuparea ei exagerată pentru tatăl meu îmi părea nu atât o etalare a sentimentelor ei, cât un şuvoi primitiv de anxietate care se scurgea din corpul ei într-al meu.

Fiţi creativi (cu puţin ajutor din partea prietenilor)

În zilele mele bune, când mă simţeam calmă şi sigură pe mine, puteam da dovadă de răbdare şi de empatie faţă de mama mea, indiferent de circumstanţe. Puteam discuta sincer şi eram în stare să-i spun: „Situaţia asta cu tata este atât de groaznică şi durează de atâta timp! Nu înţeleg cum reuşeşti să suporţi. Pot face ceva ca să te ajut?"

În zilele nu atât de bune, îl luam pe sus pe Steve sau pe un alt prieten terapeut capabil de gândire limpede, ca să mă ajute să îmi controlez intensitatea trăirilor – până când reuşeam să îmi antrenez creierul suficient de mult încât să îi pot răspunde mai elaborat lui Rose atunci când îi explicam până unde ajungea răbdarea mea de a asculta. Nu pot gândi foarte clar atunci când vine vorba de propria familie (spre deosebire de înţelegerea pe care o am pentru familiile altora), iar dacă sunt copleşită de emoţii, este posibil să nu gândesc deloc. Atunci caut câteva sfaturi despre cum să abordez o conversaţie veche dintr-un unghi nou.

Vorbind din iubire

De exemplu, într-o zi, atenţia mamei mele asupra lui Archie şi a facturii lui de la cămin depăşise nivelul obişnuit. M-am aşezat lângă ea, pe canapea, am îmbrăţişat-o cu putere şi i-am spus:

– Mamă, te iubesc nespus de mult. Toată lumea ar trebui să aibă o mamă ca tine. M-am simțit atât de bine cu tine și m-ai învățat multe. Îmi pare rău că de atâta vreme lucrurile sunt foarte complicate, dar în ultimul timp simt că am pierdut legătura dintre noi. Mi se pare că, de fiecare dată când suntem împreună, vorbim cam 98% din timp despre Archie, în loc să discutăm despre noi două.

Prima reacție a mamei mele a fost una defensivă.

– Atunci n-o să mai vorbesc deloc despre el! a spus ea. Dacă nu te interesează, n-o să mai vorbesc despre asta.

Reacția mea firească ar fi fost să devin defensivă la rândul meu, dar mi-am urmat ideea.

– *Vreau* să știu ce se întâmplă cu tata, am continuat calmă. Nu spun că nu vreau să te sprijin. Știu că ți-e greu să accepți situația lui. Dar mi se pare că atenția pe care i-o acordăm este disproporționată.

– Ce vrei să spui cu asta? a întrebat mama.

– Cred că Archie primește mai multă atenție decât ar trebui, i-am explicat eu. Simt că, tot vorbind atâta despre boala și problemele lui, mi-am pierdut puțin mama – și mă simt cumva tristă și singură din cauza asta.

Pe măsură ce continuam discuția, am simțit că mama începuse să mă asculte cu adevărat și că își îngăduia să fie afectată de cuvintele mele, pentru că erau rezultatul iubirii, nu o critică. Am deviat apoi conversația spre alte subiecte, interesându-mă despre trecutul ei și cerându-i părerea despre unele decizii pe care trebuia să le iau. În felul acesta, l-am mutat pe Archie spre marginea scenei. Uneori, o persoană nu știe cum să rămână conectată într-o relație altfel decât exprimând automat nemulțumiri (sau, în unele cazuri, critici și sfaturi). Atunci când ghidăm conversația departe de rutina existentă, trebuie să oferim în schimb alte modalități de conectare.

Uneori, nu poți întrevedea capătul drumului

În viața reală, tiparele de comportament familial nu se schimbă după una sau două conversații. De fapt, este puțin proba-

bil ca un model înrădăcinat să dispară în totalitate; în schimb, el va reveni în perioade sau situaţii de stres ridicat. Înclinaţia mamei mele de a-şi îndrepta excesiv atenţia asupra tatălui meu a început să se manifeste în perioada adolescenţei mele, cu mult înainte ca el să devină bătrân şi bolnav. Aşadar, pentru mine a fost o provocare constantă. Iar când Rose se concentra asupra lui Archie cu o anxietate care îmi punea limitele la încercare, eram nevoită să devin creativă pentru a-mi gestiona propria intensitate emoţională.

Simţul umorului m-a ajutat. Am învăţat să râd şi să o tachinez puţin pe Rose. „Mamă, cred că eşti puţin obsedată! Dacă mai pomeneşti o dată de tata, o să-ţi dau un bobârnac!"

Am ţinut mereu seama şi de deosebirile dintre noi, având grijă să nu o critic, să nu o acuz sau să încerc să o schimb.

– Ştii, mamă, cred că vedem lucrurile diferit când vine vorba de factura pentru îngrijirea tatei, i-am spus de nu ştiu câte ori.

– Cum adică? mă întreba ea.

– Eu mă simt atât de uşurată că există oameni care au grijă de el şi că nu trebuie să facem noi asta, încât aş plăti dublu pentru blestematele acelea de scutece! Tu îţi doreşti să fiu mai grijulie cu banii, iar eu mi-aş dori să nu te mai gândeşti la bani. Ăsta e încă un mod în care tata ocupă spaţiu. E ca un bolovan care ne stă în drum!

Dacă reuşeam să fiu binedispusă şi iubitoare – şi să râd de modul diferit în care noi două reacţionam la aceeaşi situaţie, fără a încerca să o conving –, Rose se înveselea şi ea.

Reacţiona pozitiv şi atunci când îi duceam nemulţumirile până la absurd, în loc să încerc să o conving de contrariu. Odată, i-am sugerat să stea în camera lui Archie 24 de ore pe zi, cu hârtie şi creion, ca să numere corect scutecele, şerveţelele şi celelalte cheltuieli mărunte. Deşi mama a hotărât în cele din urmă să nu îşi dedice toate orele din zi acestui efort, a observat umorul situaţiei, chiar şi atunci când a părut să ia în considerare sugestia.

Să ne apropiem de subiectul fierbinte

Niciodată nu mi-am propus să îi interzic mamei să dea frâu liber durerii personale sau să o cenzurez în vreo discuție. Deși apelam la glumă și la tachinări ca să o ajut să-și diminueze tensiunea rezultată din concentrarea obsesivă asupra lui Archie, continuam în același timp să îndrept discuția *spre* problemele care îi provocau suferința – dar o făceam într-o manieră utilă, nu emoțională.

În perioadele calme, o întrebam despre trăirile ei. Care era cel mai greu lucru cu privire la faptul că Archie locuia la căminul de bătrâni? Se simțea vinovată pentru că nu putea avea grijă de el singură, acasă? Cum se simțea plătind de zece ani facturi de îngrijire din banii pe care îi adunase și investise cu atâta grijă de-a lungul tipului? Era îngrijorată pentru viitorul ei din punct de vedere financiar? Credea că se va descurca mai bine sau mai rău după ce Archie va muri? Unde credea ea că se va duce atunci toată această „energie a îngrijorării"?

De asemenea, mi-am făcut un obicei din a-mi discuta problemele cu ea, cerându-i sfatul și părerea. Asemenea conversații ne-au apropiat mai mult, m-au ancorat mai bine în propria mea istorie și identitate și mi-au permis să îi ofer mamei mele atenția și empatia de care avea nevoie.

NU EVITAȚI PREA MULTĂ VREME UN SUBIECT

Rareori ajută să eliminați cu totul un subiect dintre temele de discuție. Putem fi tentați să spunem: „Mamă, nu mai poți vorbi despre tata în casa mea!" sau: „Refuz să te mai ascult povestindu-mi cât de rău te simți pentru că nu faci nimic ca să rezolvi problema!" O asemenea poziție nu poate oferi mai mult decât o detensionare temporară, iar uneori nici măcar asta.

Evident că trebuie să ne definim propriile limite („Mamă, nu mai pot asculta așa ceva acum. Mă simt prea tensionată și preocupată"). Dar a interzice cu totul conversația despre o chestiune sensibilă doar ascunde problema sub preș, ceea ce face, inevitabil, ca sentimentele celeilalte persoane să se intensifice. Elefantul

din cameră (vorba proverbului) rămâne acolo nestingherit, iar o persoană care este deja stresată şi nervoasă se simte chiar mai disperată pentru că îi este interzis să îşi exprime îngrijorările şi nemulţumirile.

Când relaţiile de familie sunt încordate, este mult mai recomandabil să apelaţi la umor, bună-dispoziţie şi imaginaţie pentru a evita plângerile şi negativismul. Tonul vocii este la fel de important precum conţinutul vorbelor noastre. Provocarea constă în a transmite mai puţină anxietate decât primim.

Să spunem, de exemplu, că mama voastră este preocupată constant şi într-un mod negativ de tatăl vostru. Abia a coborât din avion şi vă atrage într-o discuţie agitată, exclamând: „Hai să-ţi povestesc ce a mai făcut de data asta tatăl tău cel iresponsabil!" Nu vă va ajuta dacă încrucişaţi braţele la piept şi proclamaţi: „Mamă, nu vreau să mi te plângi de tata. Problemele tale cu tata *nu* sunt şi problemele mele. Te rog, nu mă amesteca în chestia asta! Mă plasezi în mijlocul unui *triunghi*!" Nu vă va ajuta prea mult nici dacă veţi încerca să „gândiţi" ca mama, să fiţi de acord cu reproşurile ei, să luaţi apărarea tatălui vostru sau să încercaţi să o determinaţi să vadă lucrurile din punctul de vedere al unei alte persoane. Ar fi mult mai folositor dacă aţi spune ceva drăguţ, precum: „Dumnezeule, mamă, eşti căsătorită cu bărbatul ăsta de 30 de ani şi tot nu l-ai dat pe brazdă?" – şi apoi să schimbaţi subiectul cu altul care ar putea să o intereseze.

Un alt proces „în doi paşi"

Aşa cum e necesar să schimbăm direcţia unei conversaţii care ne copleşeşte, tot aşa trebuie să fim capabili să ne întoarcem la ea. În mod paradoxal, putem dezamorsa un subiect încărcat de anxietate tocmai *abordând* acel subiect, dar cu curiozitate şi fără critică. Alegerea momentului potrivit are, de asemenea, un rol important. Este mai probabil să reacţionăm defensiv dacă tocmai pregătim cina şi, răspunzând la telefon, ne confruntăm direct cu lamentările repetitive ale unui membru al familiei. Într-un aseme-

nea caz, este mult mai bine să întrerupem convorbirea și să redeschidem discuția mai târziu, când ne simțim mai stăpâni pe noi și mai calmi.

Să spunem, de exemplu, că tatăl vostru este un adevărat ipohondru. Poate aveți senzația că vă va exploda capul dacă îl mai ascultați plângându-se o dată de simptomele și de doctorii lui, mai ales luând în considerare că nu are grijă de el cum trebuie și nici nu ține seama de sfaturile voastre. Dar ați putea glumi cu el despre ceea ce îl îngrijorează și, astfel, schimbați subtil direcția conversației, pentru a evita ca tensiunea voastră să se adauge la cea a tatălui. Ați putea fi mai inventivi și să îl abordați într-un moment mai liniștit, ca să aflați mai multe despre problema sensibilă a bolilor și a doctorilor în familie. De-a lungul timpului, îi puteți adresa o serie de întrebări care vă vor ajuta să căpătați o perspectivă mai amplă. De exemplu: „Crezi că în familia noastră au mai existat oameni care erau atât de preocupați de sănătatea lor?", „Îmi poți povesti despre accidentul vascular al bunicului și despre cum s-a descurcat atunci?", „Părinții tăi au avut grijă de ei din punctul de vedere al sănătății?"

Pare contraintuitiv să alcătuiți un plan de deschidere a unei discuții tocmai despre subiectul pe ați vrea ca persoana respectivă să nu-l mai pomenească vreodată. De pildă, dacă nu mai puteți suporta înțepăturile mamei despre faptul că încă nu v-ați căsătorit, nu veți simți o mare dorință să îi spuneți: „Mamă, pari îngrijorată pentru viitorul meu, din cauză că nu m-am căsătorit. Îmi poți spune care sunt temerile și îngrijorările tale în acest sens?"; sau: „Cine au fost femeile necăsătorite din familia noastră și cum au trăit ele?"; sau: „Mamă, dacă tu nu te-ai fi căsătorit niciodată, cum crezi că te-ai fi descurcat ca femeie singură?"

Dacă putem pune întrebări care inspiră gândirea (mai degrabă decât reactivitatea), atunci vom obține reacții mai empatice și vom reacționa, la rândul nostru, mai empatic. Când ne exprimăm clar limitele („Mamă, nu-mi face nicio plăcere când îmi tot sugerezi cum să întâlnesc bărbați"), este mai probabil ca persoana cea-

laltă să ne asculte. Însă se poate ajunge la acest nivel de conversaţie superior doar după ce suntem siguri că şi celălalt se simte ascultat şi înţeles.

„NU MAI POT ASCULTA NICIUN CUVÂNT ÎN PLUS!"

Uneori, suntem nevoiţi să trasăm o graniţă clară, pentru a ne proteja, mai ales dacă trăim sub acelaşi acoperiş cu persoana care se plânge mereu sau care este tot timpul într-o dispoziţie negativă. E timpul să spunem: „Nu mai pot trăi aşa, iar tu ai nevoie de ajutor". O clientă de-a mea, Gloria, a adoptat o asemenea atitudine faţă de partenera ei intimă, Monique.

Gloria şi Monique locuiau împreună de trei ani şi sperau să fie partenere pe viaţă. Prin structura ei psihică, Monique era deja predispusă la îngrijorare şi la neîncredere în sine, iar gândurile ei negre s-au intensificat atunci când tensiunile de la serviciu şi din familie s-au acumulat, într-un an extrem de stresant.

Gloria era înţelegătoare, dar se săturase de comentariile autodistructive ale lui Monique – că este o ratată, o persoană care nu valorează nimic şi a cărei viaţă nu duce nicăieri. La început, Gloria continua să o asculte, pentru că, dacă ar fi procedat altfel, risca să pară o persoană fără suflet; dar la un moment dat a refuzat să-i mai cânte în strună. A apelat la simţul umorului pentru a o încuraja pe Monique să se înveselească sau i-a spus direct că nu vrea să mai asculte aceleaşi poveşti. Gloria îi spunea: „Uite, Monique, creierul tău este blocat în negativism, şi asta mă scoate din minţi. Cu cât gândeşti şi vorbeşti mai mult în felul acesta, cu atât te afunzi mai mult în mlaştina pesimismului. Cred că trebuie să-ţi eliberezi creierul de presiunea asta şi să încerci să-ţi depăşeşti gândirea negativă. Am obosit tot ascultând cum îţi faci rău singură".

Gloria a învăţat să închidă uşa biroului personal şi să-i spună direct lui Monique când nu putea să o asculte sau când nu dorea să fie întreruptă. Monique se bosumfla, iar Gloria a învăţat să o lase se bosumfle. Nimeni nu a murit din cauza bosumflării şi nu poţi sta supărat o veşnicie. Gloria a mai luat decizia de a vorbi direct şi

clar despre consecințele pe care negativitatea lui Monique le avea asupra relației lor și a adus în discuție faptul că nu va rămâne în această relație dacă lucrurile nu se schimbă. Ea a fost cea care a construit și a impus limitele, dar a făcut-o într-o atmosferă afectuoasă și plină de respect.

În cele din urmă, Gloria a insistat ca Monique să primească ajutor profesionist pentru a-și rezolva problema, iar Monique a acceptat. Monique o iubea pe Gloria, îi prețuia recomandările și i-a luat în serios frustrarea crescândă. Nu voia să distrugă relația ducând-o pe Gloria la exasperare – și, de fapt, făcând același lucru și cu propria persoană. Monique a reușit să obțină rezultate bune în urma terapiei și a medicației și s-a simțit mult mai bine.

Pentru că atmosfera emoțională din relația lor era flexibilă și plină de iubire și pentru că împărțeau spațiul de locuit, Gloria a putut lua decizia de a spune: „Ai nevoie de ajutor, pentru că negativitatea ta ne pune relația în primejdie" și a fost auzită. Relațiile cu părinții și cu frații au tendința să fie mai puțin flexibile, chiar dacă sunt la fel de iubitoare.

Însă, indiferent de tipul relației, trebuie să ne cunoaștem limitele în privința ascultării înțelegătoare, pline de compasiune, și să înțelegem cum ne putem proteja atunci când este necesar. De asemenea, trebuie să facem deosebire între conversația în care cealaltă persoană ne comunică suferințe reale și o falsă conversație, în care reactivitatea și negativitatea cronică a interlocutorului ne copleșesc.

Când cealaltă persoană se concentrează în mod obsesiv asupra unui anumit subiect, este posibil ca el sau ea să nu se schimbe niciodată. Dar noi vom avea mai mult succes dacă vom învăța să contribuim la conversație într-un mod matur. Ne vom simți mai bine dacă vom avea o strategie pentru a ne proteja, atunci când este cazul, de presiunea și intensitatea emoțională a celeilalte persoană. În concluzie, relațiile devin mai puternice atunci când ambele părți își impun limite și reușesc să găsească o manieră utilă de a redeschide o conversație mai puțin plăcută.

CAPITOLUL 15

Sunetul tăcerii: cum îți descoperi vocea atunci când ești respins și dat la o parte

Se poate întâmpla ca o persoană importantă pentru voi să nu fie dispusă să comunice. El/ea se poate distanța emoțional sau chiar dispare cu totul din viața voastră. Poate că voi simțiți nevoia să discutați, dar nu și cealaltă persoană. Cu cât împărtășiți mai mult un trecut comun, cu cât așteptările voastre în privința relației sunt mai ridicate, cu atât mai dureroasă este tăcerea.

Ne place să credem că orice relație importantă poate fi reparată, dacă reușim să găsim cuvintele potrivite. Ne dorim, bineînțeles, rezultate pozitive. Dar, în anumite circumstanțe, cuvintele voastre nu vor ajunge niciodată la sufletul celeilalte persoane. În cele din urmă, ați putea fi obligați să abandonați orice fel de așteptări că celălalt se va schimba sau că vă va da ocazia de a rezolva lucrurile prin conversație.

Această provocare este mai dificilă dacă ne simțim respinși și dați la o parte atunci când nu avem nicio vină sau dacă ne lăsăm cuprinși de starea deprimantă sau de furia care însoțesc, de obicei, respingerea. Pentru a ne descoperi vocea autentică, trebuie să ținem cont de felul în care vom comunica și acționa (sau, dimpotrivă, de felul în care *nu* o vom face) într-o relație, ținând cont de valorile și de credințele *noastre* fundamentale – nu doar *ca reacție* la comportamentul celeilalte persoane sau pornind de la intensitatea propriilor emoții.

Nu e plăcut să fii respins. Nimeni nu se oferă voluntar pentru așa ceva, dar, pe de altă parte, nimeni nu scapă de respingere. Poate că aveți un partener, un prieten apropiat sau un membru al familiei care vă spune că totul s-a terminat și refuză să mai discute problema. Să examinăm, în continuare, trei situații diferite, începând cu cea care vizează un partener intim.

„NICI MĂCAR NU VREA SĂ DISCUTE DESPRE ASTA!"

Mary mi-a cerut ajutorul după ce logodnicul ei, Bob, a pus capăt relației lor, refuzând categoric să discute sau să își explice decizia. Cei doi se întâlneau de aproape doi ani și se pregăteau să achiziționeze împreună o casă, când Mary a primit următorul e-mail:

> M-am gândit mult și am ajuns la concluzia că trebuie să închei relația noastră. Decizia mea nu are nicio legătură cu tine. Ești o persoană minunată și orice bărbat ar fi norocos să te aibă. Te iubesc, dar nu sunt îndrăgostit de tine. Nu vreau să mai vorbesc despre asta. Îmi pare foarte rău că te fac să suferi. Meriți pe cineva mai bun decât mine.
>
> Cu drag, Bob.

Mary s-a simțit de parcă tocmai ar fi fost lovită de un camion. L-a sunat pe Bob și l-a rugat să discute despre schimbarea aceasta total neașteptată. I-a spus că nimic din ce i-ar dezvălui nu ar putea fi mai rău decât tăcerea lui, care îi alimenta cele mai absurde teorii. Mary l-a mai rugat pe Bob să meargă împreună la terapie de cuplu, măcar pentru o singură ședință. Bob a fost de acord cu o singură întâlnire, la o cafenea, după programul lui de lucru, întâlnire în care Mary a plâns și l-a implorat pe Bob să mai dea o șansă relației lor.

Bob a refuzat ulterior toate cererile lui Mary de a mai purta alte conversații. Nu i-a răspuns la mesajele pe care ea i le tot lăsa în mesageria vocală și nu i-a dat niciun răspuns la scrisorile pe care ea i le tot trimitea, mesaje și scrisori în care Mary îi explica cât de nefericită se simțea și cât de groaznic a fost ca relația lor să

se termine printr-un e-mail. Mary nu a mai primit nicio scuză, nicio explicație de la el. Când tăcerea lui Bob s-a prelungit, Mary l-a contactat pe fratele acestuia și l-a rugat să o ajute cu mai multe informații, dar nu a auzit niciodată mai mult decât: „Poate că a intrat în panică" și „Bob a avut întotdeauna probleme cu femeile".

„VREAU DOAR SĂ ÎNȚELEG!"

După ce Mary l-a văzut pe Bob îmbrățișându-se cu noua lui iubită la un concert, starea ei deja proastă s-a agravat și a hotărât să îmi telefoneze. „Vreau doar să înțeleg *de ce* m-a părăsit", mi-a explicat Mary. „Dacă aș putea înțelege de ce s-a comportat așa cu mine, poate că aș reuși să-l iert și să depășesc situația asta". În orice caz, la mai bine de un an după despărțirea lor traumatizantă, Mary se simțea mai rău ca niciodată și nu se putea gândi la altceva în afară de felul în care o tratase Bob. „Vreau doar să *înțeleg*", îmi spunea iar și iar. Voia să înțeleagă motivul pentru care Bob se comportase atât de crud și nemilos, atât de nepăsător, fără să simtă vreo urmă de remușcare.

A fi părăsit este o experiență devastatoare. Mary suferise o pierdere majoră și avea nevoie de timp pentru a se reface. Decizia neașteptată a lui Bob de a dispărea din relație și felul în care anulase logodna au forțat-o să își revizuiască atât imaginea pe care o avea despre trecut, cât și viziunea viitorului lor împreună. Despărțirea fusese cu atât mai dureroasă, cu cât ea și Bob nu avuseseră neînțelegeri și nu discutau niciodată despre problemele care apăreau între ei. Bob nu își exprimase niciodată îndoielile și nici nu își exteriorizase nemulțumirile, iar Mary nu observase nimic în neregulă. Era firesc să se simtă zdrobită și copleșită de situație.

Pe măsură ce trecea timpul, prietenii ei o sfătuiau: „Depășește etapa asta!", „Iartă și uită!" Poate că și ei se simțeau puțin obosiți, după seria ei nesfârșită de plângeri. Dar Mary pur și simplu nu putea să meargă mai departe. Simțea că ceea ce îi făcuse Bob era de neiertat și părea că singurul mod în care o putea

dovedi era să sufere continuu – deşi cu siguranţă că nu aceasta era intenţia ei conştientă.

Renunţarea la furie şi durere

Cu toţii trecem prin evenimente tragice sau dureroase şi fiecare dintre noi se poate ataşa de durerea proprie. Ne ataşăm şi de ideea că, dacă suntem furioşi vreme îndelungată şi ne gândim suficient de mult la asta, atunci persoana care ne-a făcut rău îşi va da seama cât de îngrozitor s-a purtat cu noi – ceea ce, desigur, nu se va întâmpla niciodată.

Este dificil să renunţi la fanteziile care îţi promit că, dacă vei ţine cu dinţii de furia ta îndreptăţită, cealaltă persoană va fi cumva forţată să îşi recunoască vinovăţia şi va veni să-şi ceară iertare în genunchi şi, mai ales, se va simţi la fel de rău ca şi tine, dacă nu chiar mai rău. Permiteţi-mi, aşadar, să vă spun că, dacă toate acestea nu s-au întâmplat deja, atunci este foarte probabil ca persoana care v-a rănit să nu vă înţeleagă niciodată suferinţa. Şi poate că, în timp ce voi staţi între patru pereţi, întorcând pe toate părţile teribilele greşeli ale fostei voastre iubite sau ale fostului soţ, persoana aceea se distrează de minune undeva, pe o plajă însorită. Faptul că voi sunteţi singurii care suferă ar putea fi cel mai bun argument pentru a vă detaşa de o relaţie negativă.

L-a iertat Mary pe Bob? Bineînţeles că nu. Nici nu este recomandabil ca ea să uite răul pe care el i l-a făcut, pentru că tot ce s-a întâmplat face parte din istoria ei personală. Aici nu se pune problema de a nega puterea vindecătoare a iertării. Ştim cu toţii că a ierta este divin şi sănătos şi că ne vom simţi mai bine dacă înlocuim furia şi resentimentul cu dragostea şi compasiunea. Unii oameni chiar posedă o capacitate extraordinară şi debordantă de a ierta – dar Mary nu făcea parte dintre ei.

În acest caz, Mary trebuia să facă ceva pentru ca Bob să nu mai fie o parte atât de importantă din viaţa ei. Furia o ţinea încă legată de el, chiar dacă dorinţa ei conştientă era să îl uite. Inten-

sitatea emoțională negativă menține senzația noastră de apropiere de cealaltă persoană la fel de mult precum intensitatea emoțională pozitivă. Furia lui Mary era liantul care nu îi îngăduia să se rupă de Bob, deși, aparent, această emoție se exprima prin obsesia ei de a afla „motivul" pentru care el o părăsise – un lucru pe care probabil că nici măcar Bob nu îl înțelesese prea bine la momentul respectiv.

Mary trebuia să își pună următoarea întrebare: ce avea atât de special bărbatul acesta, căruia continua să-i permită să aibă atâta putere asupra ei. Probabil că Bob nu va mai vorbi niciodată cu ea, și cu toate acestea, la doi ani de la despărțirea de el, Mary încă nu depășise momentul. A trece peste șocul despărțirii nu înseamnă a uita sau a ascunde comportamentul altei persoane, ci a ne proteja de efectele nocive ale unui atașament nesănătos. Furia cronică și amărăciunea ne consumă energia și ne distrug creativitatea. Fiecare dintre noi are un rezervor finit de energie care ne alimentează spiritul. Dacă 5% – sau 75% – din această energie este direcționată către ura față de cineva care ne-a făcut rău, atunci acest procent nu este disponibil pentru a fi folosit în alte scopuri. În plus, a ne concentra în mod obsesiv asupra unei pierderi ne poate face să ne concentrăm prea puțin pe alte pierderi, trădări și decepții din trecutul nostru, care sunt și ele demne de atenția și amintirea noastră.

Există situații când nu putem face nimic ca să obligăm cealaltă persoană să stea de vorbă cu noi. Pentru Mary, provocarea a fost să îngăduie sentimentelor negative să se disipeze, pentru a se simți din nou capabilă de iubire, puternică, calmă și întreagă. Dacă furia și durerea ei o țineau captivă în trecut, ea nu era capabilă să își trăiască viața din plin și nici nu putea privi spre viitor cu optimism și speranță. Pentru motive numai de el știute, Bob nu era în stare să îi arate respect sau bunăvoință. Trebuia, așadar, să se respecte și să se protejeze singură, refuzând să permită acestor emoții dureroase să aibă o putere atât de mare asupra vieții ei de zi cu zi.

După doi ani de la despărţire

Un canal de comunicare cu Bob s-a deschis, în cele din urmă, după ce Mary a început să îşi redirecţioneze energia spre a-şi trăi viaţa cât mai bine posibil. Era încântată de noua ei slujbă, se preocupa de propria persoană şi nu mai era obsedată de Bob. Înainte, acesta simţise disperarea ei şi se baricadase în spatele tăcerii. Poate că procedase aşa pentru nu dorea să se simtă mai prost decât se simţea deja sau poate că nu reuşise să înţeleagă ce anume îl determinase să abandoneze relaţia lor. Se poate şi să fi crezut că o conversaţie cu Mary, purtată după ce hotărâse să o părăsească, l-ar putea face să vadă altfel lucrurile şi, eventual, să se răzgândească.

Bob nu a dat dovadă de maturitate sau de bunătate sufletească atunci când a rupt orice legătură cu Mary, în momentul despărţirii. Era de preferat, atât pentru binele lui, cât şi pentru binele ei, ca el să se fi comportat mai onorabil. Probabil că şi imaginea de sine a lui Bob a avut de suferit atunci când el a ales calea cea mai rapidă şi mai puţin curajoasă ca să o părăsească. Dar atât timp cât Mary, prin atitudinea sau prin cuvintele ei, proiecta mesajul „Mi-ai distrus viaţa, tot ce vreau este să vorbesc cu tine ca să înţeleg ce s-a întâmplat", Bob nu ar fi avut nicio înclinaţie să se pună singur într-o poziţie vulnerabilă. Probabil că îşi dădea seama că nimic nu ar fi alinat suferinţa lui Mary în afară de continuarea relaţiei dintre ei. Mary spunea: „Vreau doar să *înţeleg*", dar nu era neapărat adevărat sau nu era întregul adevăr. Ea dorea şi ca el să sufere la fel cum el o făcuse să sufere pe ea – o reacţie perfect normală.

Elogiul exprimării concise

Mary i-a compus o scrisoare lui Bob, cu ajutorul meu, povestindu-i despre noua ei slujbă şi destăinuindu-i câteva lucruri despre cum anume credea ea că greşise în relaţia lor, remarcând că trebuie să fi fost somnambulă ca să nu îşi dea seama de existenţa unor probleme între ei. I-a spus că i-ar plăcea să audă perspectiva lui asupra relaţiei lor, punctele ei tari şi slabe, aşa cum le vedea el acum, de la distanţă, şi orice alte gânduri mai avea în legătură cu

despărțirea lor. Mary a încheiat scrisoarea așa: „Dacă nu voi primi răspuns de la tine, îți urez noroc în tot ce faci – și îmbrățișează-l pe Poochie [câinele lui Bob] din partea mea". Începutul și finalul scrisorii erau scrise pe un ton lejer.

Mary a rescris scrisoarea de câteva ori înainte să o trimită prin poștă. I-am dat asigurări că mesajul original pe care voia ea să-l trimită, tipărit mărunt, pe patru pagini, l-ar fi îndepărtat pe Bob așa cum ar fi făcut-o un pumn în figură. De fapt, dacă vrei să fii sigur că persoana respectivă *nu* te va asculta, tot ce trebuie să faci este să-i scrii o scrisoare lungă, plină de detalii, în care eventual să îți argumentezi punctul de vedere din diverse perspective, în caz că nu ai fost înțeles din prima. Când cealaltă persoană (iubit, fost soț, mamă sau copil) se află deja într-o poziție defensivă sau are un comportament evaziv, trebuie să scazi intensitatea – nu să o crești –, dacă dorești să inițiezi o conversație.

Se poate ca persoana cealaltă să nu aibă un răspuns

Deși Mary nu a primit niciun răspuns din partea lui Bob, de data aceasta a reușit să înțeleagă tăcerea lui ca un simplu indiciu al anxietății pe care o simțea *el* – din cauza modului în care pusese punct relației lor. Câteva luni mai târziu, Mary s-a întâlnit întâmplător cu el într-un mall și l-a invitat să bea o cafea împreună. Bob a acceptat, ceea ce cred că se datora și tonului scrisorii lui Mary, precum și abilității ei de a-l saluta cordial. După ce au schimbat câteva cuvinte, Bob a luat inițiativa, spunând: „Îmi pare rău că m-am despărțit de tine așa. Doar că n-am putut s-o fac față în față pentru că nu știam ce să-ți spun". Când Mary l-a întrebat mai multe despre cum luase decizia, el i-a răspuns: „Trebuia să scap cumva. Știam că era o greșeală să ne căsătorim. Chiar nu am o explicație mai bună".

Într-adevăr, este posibil ca persoanele care au inițiativa ruperii unei legături să nu știe exact de ce au făcut-o. Comportamentul lor are mai mult de-a face cu ele decât cu noi, dar asta nu înseamnă că își pot înțelege întotdeauna propria motivație. Oricât de mult am tânji după o explicație, se poate ca persoana cealaltă

să nu recunoască niciodată adevărul sau nici măcar să nu îl știe. Oamenii au o capacitate incredibilă de a se minți singuri, iar Bob nu putea să-i spună lui Mary ceva ce nici el nu știa prea bine. Până la urmă, Mary a obținut foarte puține informații din care să poată înțelege de ce o părăsise Bob.

Spre lauda ei, Mary a reușit să îi dezvăluie lui Bob o parte din propria perspectivă, fără a-l ataca, dar și fără a-l lăsa să scape ca și cum nu s-ar fi întâmplat nimic. Ea i-a spus: „Știu că eram într-o stare de negare, dat fiind că nu am observat existența vreunei probleme cât de mărunte în relația noastră. Și înțeleg că sentimentele mele intense te-au făcut să-ți fie și mai greu să vorbești cu mine despre despărțire. Dar, ca să fiu sinceră, încă mă lupt cu o urmă de anxietate în legătură cu ceea ce s-a întâmplat. Refuzul tău de a vorbi cu mine a avut drept consecință faptul că nu am înțeles ce s-a întâmplat și m-a împiedicat să trag linie și să-mi recapăt liniștea și pacea". Bob i-a spus: „Îmi pare rău", iar Mary a zis: „Apreciez asta". Ea a încheiat conversația fiind destul de mulțumită de modul în care se descurcase.

Mary mi-a spus mai târziu că partea cea mai dificilă din toată întâlnirea aceea chinuitoare a fost senzația ei că, de fapt, lui Bob nu îi părea rău deloc. „Eu sunt cea nevinovată și tot eu sunt cea care suferă. El e un nemernic care trece dintr-o relație în alta fără să arunce măcar o privire în urmă. Mi-ar plăcea să cred că își va primi la un moment dat răsplata, pentru că urciorul nu merge de multe ori la apă. Dar nu sunt sigură".

Nu vom ști niciodată cu siguranță care a fost prețul pe care Bob l-a plătit pentru comportarea lui și dacă i-a afectat sau dacă îi va afecta în vreun fel identitatea și stima de sine. Eu cred că, atunci când neglijăm și tratăm inadecvat o altă persoană, ne tratăm inadecvat propriul sine. Dar cine știe dacă Bob va fi cumva pedepsit în viața asta sau în cealaltă, așa cum speră Mary în secret? Ceea ce contează este că Mary a reușit să renunțe la durerea ei, să nu o mai vadă ca pe o dovadă necesară a răului pe care i-l făcuse Bob.

Înțelegerea purtării lui Bob

Terapia i-a permis lui Mary să găsească un spațiu neutru în care să ajungă la propria înțelegere a despărțirii de logodnicul ei. Am aflat atunci că Mary îl cunoscuse pe Bob la opt luni după ce mama lui murise într-un accident, atunci când mașina în care se afla aceasta fusese lovită de tren. Pierdut într-un spațiu emoțional dominat de anxietate, Bob se atașase puternic de Mary. Mama lui Bob suferise o depresie severă, iar moartea ei îi trezise o serie întreagă de întrebări dureroase, inclusiv bănuiala că ar fi fost, de fapt, o sinucidere. Tatăl lui murise în urma unei boli de inimă, când Bob avea șaisprezece ani, iar pierderea mamei lui stârnise, cu siguranță, și amintirile acelei pierderi.

Poate că exista o legătură între trauma suferită în urma acestor pierderi și decizia bruscă și inexplicabilă a lui Bob de a o lăsa baltă pe Mary. Poate că el recrea în Mary sentimentul de neputință de care fusese cuprins atunci când își pierduse mama. Dispariția neașteptată a mamei lui îl lăsase cu o grămadă de întrebări fără răspuns, exact așa cum procedase el mai târziu cu Mary.

Poate că în cazul lui Bob existau și alți factori care au alimentat atât începutul, cât și finalul relației lui cu Mary. Nu putem ști niciodată cu siguranță ce „îl face" pe un om să se comporte într-un anumit fel; uneori, este destul de greu să știm acest lucru chiar și în cazul propriei persoane. Cu toate acestea, pentru Mary a fost util să înscrie conduita lui Bob într-un context mai larg și să nu considere despărțirea lor ca pe un eșec personal. Câteodată, cu toții avem nevoie să ne detașăm și să judecăm problemele de la o distanță confortabilă.

În cele din urmă, Mary a început să privească realitatea în față și să realizeze care fusese rolul ei în lovitura pe care nu se așteptase să o primească. Ea și Bob intraseră rapid în relație, cu partide pasionale de sex, dar nu își acordaseră suficient timp pentru a se cunoaște mai bine înainte de a se logodi. Ea se îndrăgostise până peste cap și crezuse că dragostea era de ajuns pentru ca relația să evolueze. Deși nu este înțelept să ne căsătorim cu un om pe care nu îl iubim sau

de care nu ne simțim atrași fizic, dragostea în sine nu este niciodată un motiv suficient să te căsătorești. Același lucru este valabil pentru sex. După cum spunea și Garrison Keillor: „A te căsători doar pentru sex e ca și cum ai zbura la Londra pentru că primești alune și covrigei gratis. Nu acesta este scopul, nu-i așa?"

Mary a învățat acest lucru pe propria piele și a înțeles cât de important este să petrecem cât mai mult timp împreună, pentru a ne cunoaște cu adevărat unul pe celălalt. Trebuie să deschidem ochii cât se poate de mari, să vorbim și să ascultăm, să observăm, și trebuie să facem asta de la bun început. Chiar și așa, nu există garanția că persoana cealaltă nu ne va surprinde într-un mod neașteptat și dureros, fie că suntem legați de ea prin dragoste sau prietenie. Nu putem forța un om să ne vorbească sau să accepte adevărul așa cum îl vedem noi. După cum am văzut mai devreme, cu cât răul făcut nouă este mai mare, cu atât este mai mică posibilitatea de a primi scuze, mai ales când partea vătămată încearcă să îl impresioneze pe cel care a greșit expunându-i efectele devastatoare ale faptei acestuia. Cu toate astea, putem să fim cât mai vigilenți și să încercăm să ne trăim viața cât mai bine posibil. În cele din urmă, Mary a reușit să facă aceste lucruri.

Este posibil, uneori, ca o persoană importantă să nu comunice în mod real cu noi sau să nu își recunoască o greșeală de conduită. Ar putea fi vorba de iubitul vostru, de un fost soț sau de un prieten pe care, până nu demult, l-ați fi considerat apropiat. Cealaltă persoană din relație poate pur și simplu să refuze să discute cu voi, așa cum a procedat Bob cu Mary. Sau (așa cum ilustrează următoarea poveste) ea va veni să discutați, dar nu va fi prezentă, cel puțin nu din punct de vedere emoțional. În acest caz, nimic din ceea ce ați putea spune nu va atinge cealaltă persoană, pentru că ea s-a extras deja din relație și nu își va permite să se lase mișcată sau afectată de ceea ce îi comunicați. Nevoia ei de a-și menține impresia că este binevoitoare și nevinovată, intoleranța ei la sentimente de vinovăție și vulnerabilitate fac ca o asemenea persoană să fie

indisponibilă pentru un schimb de opinii sincer și autentic. Nimic din ce ați putea face sau spune nu va ajunge cu adevărat la ea.

Așadar, este nevoie să facem un pas înapoi din fața durerii și să mergem înainte, iar asta ne cere să renunțăm la fantezia că persoana cealaltă va avea păreri de rău din cauza a ceea ce a făcut sau că va vedea lucrurile din perspectiva noastră. Când Bob a părăsit-o pe Mary, ea nu ar fi putut face nimic care să-l aducă înapoi, nici măcar dacă ar fi reușit să discute cu el. În schimb, ea trebuia să accepte toată dragostea și sprijinul pe care le putea găsi în altă parte, pentru a putea continua să trăiască și să își revină după o lovitură deosebit de grea.

PRIETENIA CONTEAZĂ

O felicitare ilustrează o tânără care îi spune unei prietene: „Voi fi mereu alături de tine". În interiorul felicitării este un post-scriptum: „Firește, mai puțin atunci când am o întâlnire". Îmi amintește de vechiul stereotip potrivit căruia o prietenă reprezintă ceva care îți umple timpul până când întâlnești un bărbat. Dar lucrurile nu funcționează așa.

În general, femeile sunt foarte pricepute atunci când vine vorba despre prietenie. O prietenie solidă poate supraviețui furiei, geloziei, rivalității și întregii palete a emoțiilor umane – mai ales atunci când recunoaștem aceste emoții, în loc să ne mințim singuri, susținând că ele nu există. Dar prieteniile nu merg întotdeauna ca pe roate și ni se poate întâmpla, în orice perioadă a vieții, să ne simțim profund lezați sau dezamăgiți de un prieten. Când tensiunea sau distanța sunt prezente într-o relație de prietenie, e firesc să găsim o modalitate de a le aduce în discuție. Dar, așa cum arată următoarea poveste, acest lucru nu este întotdeauna posibil.

CÂND O PRIETENIE SE DESTRAMĂ

Corrine și Joan au devenit prietene de nedespărțit în primul an de facultate. Prietenia lor a fost întotdeauna unilaterală, Joan fiind în poziția liderului, a profesorului, persoana responsabilă, care

organiza totul, avea grijă, planifica. Corrine se descria pe sine mai mult ca pe un discipol, o persoană căreia îi este greu să își cunoască propriile idei și preferințe și care ceda ușor în fața lui Joan. În ciuda dezechilibrului din prietenia lor, fiecare era confidenta apropiată a celeilalte. Corrine o iubea pe Joan, dar, după ce Corrine s-a căsătorit, prietenia lor s-a destrămat. Corrine spunea că mai întâi Joan se distanțase de ea, iar apoi se arătase aproape dezgustată.

Când Corrine mi-a cerut ajutorul, făcuse deja eforturi importante pentru a restabili legătura cu Joan. La început, propunea diverse activități, telefonându-i lui Joan pentru a stabili un meci de tenis de sală sau ca să meargă împreună la cumpărături. În felul acesta, îi arăta lui Joan că prietenia lor este încă importantă pentru ea. Joan a acceptat câteva invitații, dar nu a făcut, la rândul ei, altele. Un sentiment clar de deconectare și de superficialitate s-a instalat între ele, plutind în aer ca o negură deasă.

Corrine i-a spus cu sinceritate lui Joan că observase o fisură în prietenia lor. A întrebat dacă Joan îi împărtășește observația și care este perspectiva ei asupra felului în care prietenia lor s-a schimbat după căsătoria sa. A vorbit cu Joan fără a o critica sau blama și fără a o presa sau a forța apropierea. Joan insista să spună că este doar foarte ocupată și că nu este nimic în neregulă sau de discutat. Corrine a lăsat să treacă un timp înainte de a aborda din nou subiectul. I-a spus: „Joan, *știu* că ceva e în neregulă. Mă întreb mereu dacă am făcut ceva care te-a supărat. E important pentru mine să știu dacă te-am supărat sau ofensat în vreun fel".

De fiecare dată când Corrine încerca să vorbească despre distanța și tensiunea dintre ele, avea senzația că Joan îi ia opiniile în derâdere. Corrine pleca de la fiecare întâlnire cu ea simțindu-se neimportantă și deprimată. Lăsa să treacă o vreme și apoi iniția o nouă rundă. În ultima lor conversație, Corrine a adoptat o poziție fermă. A întrebat-o pe Joan dacă putea să o viziteze pentru a vorbi câteva minute. Stând în bucătărie, i-a spus acesteia: „Joan, pentru mine e foarte clar că se întâmplă ceva cu noi. Tu îmi tot spui că nu e așa și că nu avem ce discuta, dar nu pot accepta asta. Am fost

prietene apropiate timp de șase ani. M-aș minți singură dacă aș încerca să mă conving că ne-am îndepărtat una de alta doar din cauza vieților noastre ocupate. E clar că la mijloc este altceva. Nu îți cer să gândești sau să simți altfel. Te rog doar să mă ajuți să înțeleg ce s-a întâmplat, inclusiv ce contribuție am eu aici".

Joan a rămas rece ca o stană de piatră și i-a răspuns: „Îmi pare rău dacă te simți jignită". Încercarea Corrinei de a face conversația să avanseze a rămas fără niciun rezultat. Corrine este o persoană care simte o mare nevoie de a discuta problemele, de a le înțelege, iar tendința ei naturală e să continue ceea ce face. Faptul că a acceptat acest răspuns din partea lui Joan drept rundă finală este cu atât mai demn de laudă.

Corrine a suferit o pierdere importantă, iar furia și durerea au continuat să o urmărească multă vreme. Faptul că lui Joan îi era imposibil să vorbească sincer despre ce se întâmplase a creat o problemă suplimentară, iar Corinne nu a reușit să-și găsească liniștea sufletească. În plus, fiecare nouă durere ne evocă sentimente pe care le-am trăit cu ocazia pierderilor și trădărilor precedente, iar Corrine și-a dat mai târziu seama că suferea pentru mai mult decât prietenia pierdută cu Joan. Atunci când ne bazăm pe o singură persoană care să ne acopere nevoia generală de prietenie – așa cum a făcut Corrine cu Joan –, ne plasăm într-o poziție extrem de vulnerabilă.

A învăța să renunți

Încercarea căreia Corrine trebuia să îi facă față era identică cu aceea cu care se confruntase Mary atunci când Bob se despărțise de ea. Amândouă trebuiau să renunțe la iluzia că persoana cealaltă va dori să vorbească deschis cu ele sau că „va vedea adevărul", că vechea prietenie/poveste de dragoste ar putea fi cumva recuperată sau că vor înțelege vreodată de ce au fost părăsite sau desconsiderate. Corrine nu putea face nimic mai mult pentru a schimba sau remedia situația. Probabil că nu va înțelege niciodată transformarea lui Joan, așa că trebuie să învețe să accepte provocarea imensă a unei pierderi pe care nu o înțelege.

Nu putem ști niciodată cu siguranță ce motivează acțiunile unei alte persoane. Cu toate acestea, dorința profund omenească de a găsi explicații pentru comportamentul celorlalți este foarte puternică. Poate că Joan simțea o satisfacție deosebită ajutând-o pe Corrine și având grijă de ea – o satisfacție care îi hrănea propriile nevoi. Atunci când Corrine s-a căsătorit, poate că Joan s-a simțit trădată (și lipsită de obiectul muncii) pentru că în viața lui Corrine exista acum o altă persoană care să aibă grijă de ea și care ocupa un loc central. Dacă această presupunere este adevărată, e posibil ca Joan să nu devină niciodată conștientă de aceste sentimente. Dar pe Corrine nu o ajută cu nimic dacă încearcă să investigheze și să interpreteze conduita lui Joan față de ea, ca și cum ar fi terapeutul lui Joan sau ca și cum ar putea ajunge cumva în posesia tuturor răspunsurilor. Poate că Joan a fost propulsată în afara prieteniei din motive pe care niciuna dintre ele nu le va cunoaște vreodată.

Corrine nu trebuia să uite faptul că finalul trist al acestei prietenii importante nu ștergea realitatea că ea și Joan ținuseră mult una la cealaltă și că ambele câștigaseră ceva esențial în timpul celor șase ani de camaraderie. Dar este foarte probabil ca discuția vindecătoare pe care Corrine spera să o aibă cu Joan să nu aibă loc niciodată. Deși este nevoie de două persoane pentru o relație apropiată, o singură pesoană este de ajuns pentru a o încheia.

Cum să înveți să te ridici și să pleci

Eforturile lui Corrine de a o implica pe Joan într-o conversație urmau logica faptului că existase, într-adevăr, ceva care o aruncase pe Joan într-o stare de detașare emoțională profundă. În alte cazuri, relațiile trec pur și simplu prin cicluri de apropiere-distanțare și nu trebuie să încercăm să înțelegem fiecare detaliu minor. Un prieten bun se poate îndepărta de noi, își poate pierde interesul sau își poate găsi alți prieteni cu care să își petreacă timpul. În aceste situații, femeile ar putea lua lecții de la bărbați, care știu prea bine că nu totul trebuie luat în serios. Când un prieten

nu investește la fel de mult ca noi în relația noastră, putem învăța să ne mulțumim cu o poziție mai puțin apropiată.

Deși poate fi dureros, există cazuri când persoana pe care o iubim vrea să fie departe de noi, iar noi trebuie să acceptăm acest lucru. Prietenii noștri sunt liberi să își aleagă prietenii. Sentimentele lor pentru noi pot scădea în intensitate sau pot deveni mai puternice. Vrem ca toți cei pe care îi iubim să fie prezențe fidele și constante în viața noastră, dar nu este întotdeauna posibil. Schimbarea și impermanența fac parte din orice relație și nu putem opri timpul în loc, oricât am încerca.

Niciunul dintre noi nu poate scăpa de respingere și dezamăgire, decât dacă stăm cuminți într-un colț și nu riscăm niciodată nimic. Dacă ne trăim viața curajos, vom trece prin respingeri și pierderi care nu sunt corecte și despre care nu se discută – dar le vom supraviețui. Uneori, în viață decizia corectă este să te ridici și să pleci. Mi-aș dori să pot oferi o rețetă în șase pași simpli pentru a atinge acest obiectiv cu ușurință, grație și eficiență. Dar e nevoie de timp, credeți-mă. Nu e destul să decidem că renunțarea este cea mai matură și mai rezonabilă decizie pe care o putem lua și gata, să se și întâmple așa.

Ralph, un prieten de-al meu din facultate, prinsese pe un perete din bucătăria sa un afiș pe care scria:

TREBUIE SĂ ÎNVEȚI SĂ TE RIDICI DE LA MASĂ
ATUNCI CÂND NU SE MAI SERVEȘTE DRAGOSTE

Ralph adora posterul acela, și eu la fel. Parcă îl văd stând în sediul Uniunii studenților din Madison, Wisconsin, repetând acele cuvinte ca pe o mantră, cu vocea lui de bariton și cu emfază. Uneori, avem de făcut ceva la fel de simplu sau la fel de dificil ca acest sfat.

Atenție însă: sfatul meu este diferit dacă un membru important al familiei este cel care a întrerupt relația cu voi. Să zicem că nu sunteți bine-veniți în casa mamei voastre sau că fiica voastră

adultă nu mai vorbește cu voi. Dacă în cazul vostru lucrurile stau așa, soluția este să *nu* vă ridicați de la masă.

Terapeuta de familie Monica McGoldrick remarcă faptul că, atunci când oamenii se căsătoresc, adesea fac un legământ în fața lui Dumnezeu și a oamenilor că vor rămâne unul alături de celălalt care sună așa: „până când moartea ne va despărți". Dar noi știm prea bine că mai bine de jumătate dintre căsătoriile acelea vor sfârși cu un divorț. Monica sugerează că poate ar fi mai înțelept să jurăm aceleași lucruri față de părinții și copiii noștri. Căsnicia durează atât timp cât durează, dar nu rămânem orfani de familia noastră de origine, oricât am încerca.

Într-o familie, distanța și răceala nu implică lipsa sentimentelor, cum am fi tentați să credem. („Ce fel de mamă și-ar abandona copilul așa?" sau „Cât de lipsit de inimă este dacă își neglijează mama în halul ăsta!") În acest caz, distanțarea și răceala vorbesc mai degrabă despre o intensitate emoțională care face contactul prea dificil sau dureros.

„FIUL MEU NU-MI VORBEȘTE!"

Cum faci să *nu* te ridici de la masă atunci când un membru important al familiei te-a dat la o parte? Urmează o poveste lungă, spusă pe scurt.

Jackie a venit să facă terapie cu mine pentru că fiul ei, Gregory, un inginer de succes, cu vârsta peste 20 de ani, nu mai voia să-i vorbească. Cu un an înainte, Jackie divorțase de tatăl lui Gregory și se căsătorise cu un coleg de serviciu. Gregory își considera tatăl un partener-victimă și se plasase ferm de partea acestuia. Refuzând orice contact cu mama lui și cu noul ei soț, el i-a spus: „Tu și bărbatul acela nu veți fi niciodată bine-veniți în casa mea". Apoi a adăugat: „În ceea ce mă privește, nu mai am mamă".

Când am cunoscut-o pe Jackie, aceasta făcuse deja nenumărate încercări de a se împăca cu fiul ei. A încercat să îl facă să judece „rațional" (ceea ce însemna, de fapt, a-l convinge să vadă situația din punctul ei de vedere). I-a trimis o scrisoare explicând

contribuția tatălui lui la problemele din căsnicia lor, scrisoare care nu a făcut decât să întărească loialitatea lui Greg față de tatăl său. Se ducea la ușa fiului ei și apoi izbucnea în plâns când el nu o lăsa să intre. Într-un final, soțul lui Jackie s-a alăturat campaniei și i-a scris lui Gregory o scrisoare despre cât de rănită se simte mama lui, rugându-l să o primească din nou în viața lui.

Aceste eforturi, cum era de prevăzut, au avut exact efectul contrar. În cele din urmă, Jackie a hotărât că, dacă Gregory va pretinde că nu mai are mamă, singura soluție care îi rămăsese era să îl elimine și ea din viața ei.

Pe muchie de cuțit

Jackie trebuia să accepte că fiul ei s-ar putea să nu-i mai vorbească niciodată. Însă a descoperit că nu era nevoie să îl elimine din viața ei. După cum am văzut, a ne descoperi vocea presupune să vorbim și să acționăm în concordanță cu valorile și credințele noastre fundamentale, nu cu o atitudine provocată de reactivitatea emoțională. Un membru important al familiei poate alege să ne trateze ca și cum n-am exista. Dar dacă valorile noastre nu ne permit să-i răspundem cu aceeași monedă, atunci nu ar trebui să procedăm la fel. Trebuie să ne definim diferențele.

Poziția lui Gregory era: „Nu am mamă". Poziția lui Jackie era: „Nu mă pot preface că nu am un fiu". Această distincție i-a permis lui Jackie să facă echilibristică pe o muchie de cuțit. Cum îți manifești susținerea pentru relație fără a încălca poziția distantă adoptată de cealaltă parte? Cu ajutorul terapiei, Jackie a reușit să își planifice calea.

Jackie a decis să-i trimită din când în când câte o carte poștală, fără să ceară sau să aștepte vreun răspuns și fără a încerca în vreun fel să schimbe opinia lui Gregory. În prima carte poștală, a scris un mesaj scurt în care recunoștea că decizia ei de a divorța și de a se recăsători îl făcuse să sufere. I-a spus că înțelege nevoia lui de spațiu și că nu vrea să îl deranjeze în vreun fel. Ea a explicat că îi trimite cartea poștală pentru că

ar fi prea dureros pentru ea să nege existenţa propriului fiu – nu se putea preface că fiul ei nu există.

Jackie a continuat să-i trimită vederi de sărbători şi de ziua lui de naştere şi să lase câte un scurt mesaj pe robotul telefonic atunci când avea de transmis noutăţi importante petrecute în familie („Nu ştiu dacă ai aflat că unchiul Ed va fi operat de inimă săptămâna viitoare"). Şi-a redus aşteptările la zero cu privire la primirea unui răspuns. Comunicările ei erau scurte, calme şi trimise la intervale rezonabile. Dacă ar fi procedat altfel, ar fi desconsiderat graniţele pe care le stabilise Gregory. Într-o felicitare trimisă de ziua lui Gregory, Jackie i-a spus cât de mult îl iubeşte şi că, dacă va dori vreodată să se întâlnească la o cafea, ea de-abia aşteaptă invitaţia. Nu a încercat însă să-i schimbe părerea sau să-l convingă de ceva. Jackie a început în acelaşi timp să remedieze alte relaţii din propria familie de origine, care erau distante şi reci, şi s-a concentrat în principal pe acestea.

După doi ani de terapie, Jackie a aflat de la sora ei că Gregory se căsătoreşte. I-a trimis o scrisoare de felicitare, apoi un cadou de nuntă simbolic, pe care îl alesese cu grijă. Dar prima fisură în gheaţa existentă între fiu şi mamă a apărut abia după ce Gregory şi soţia lui, Marlene, au adoptat un băieţel. Marlene a sunat-o pe Jackie ca să-i mulţumească pentru cadoul pentru copil şi ca să o invite să le facă o vizită pentru a vedea copilul. Jackie ştia că Gregory va fi atunci la serviciu, dar a acceptat invitaţia cu plăcere, fără a sugera o altă oră de vizită. În timpul acestei prime întâlniri, ambele femei au fost prietenoase şi amabile. Jackie a vorbit despre cât de drăguţ este copilul şi a rezistat tentaţiei de a povesti cât de mult o doare să fie respinsă de Gregory.

Jackie şi Gregory şi-au reparat relaţia după aproape patru ani de când Jackie mă contactase pentru a începe terapia. Gregory devenise mai înţelegător, mai temperat şi, cu timpul, a început să îşi includă mama în noua lui familie. Conversaţiile lor se concentrau asupra copilului, un subiect neutru şi încântător, în

jurul căruia puteau interacționa fără tensiuni. Dar chiar dacă Gregory nu ar mai fi vorbit vreodată cu mama lui, Jackie nu avea de gând să tacă total. Și-a folosit de la început raționamentul și intuiția pentru a găsi un echilibru, pentru a păstra deschise liniile de comunicare, fără a nesocoti dorința fiului ei de a refuza contactul. Desigur, Gregory putea alege între a citi cărțile ei poștale, a le azvârli necitite într-un sertar, a le arunca la gunoi sau chiar a le returna expeditorului. Tot ce putem spera e că el își va ierta mama pentru alegerile pe care aceasta le-a făcut și că va alege să o includă în noua lui familie. Iertarea ar fi cel mai mare cadou pe care și l-ar putea face sieși și fiului său.

Când vine vorba despre rupturi familiale care includ părinți, bunici, copii și frați, încerc să ajut oamenii să fie deosebit de perseverenți și de răbdători – pentru tot restul vieții. Vă puteți exprima dorința de a fi apropiați (care nu e același lucru cu a salva sau a ajuta un membru iresponsabil al familiei) și de a păstra legătura. Nu trebuie să renunțați la speranța că, într-o zi, veți putea purta o conversație, chiar dacă vă veți limita la discuții despre vreme. Reconcilierea dorită s-ar putea să nu aibă loc niciodată, dar e important să fiți siguri de poziția voastră.

EPILOG

Fii ție însuți credincios

Indiferent cât de clar ne exprimăm sau cât de creativ ne folosim vocea, indiferent de câtă perseverență dăm dovadă în efortul de a ne face auziți, s-ar putea să nu obținem niciodată rezultatele dorite. Poate că ceilalți nu vor reacționa cu sensibilitate, empatie sau imparțialitate. Poate că vor refuza să răspundă pozitiv cererii noastre privind o simplă schimbare de conduită din partea lor. Poate că nici măcar nu vor accepta să purtăm un dialog. Cu toate acestea, noi putem alege, în continuare, comunicarea în locul tăcerii, ca o chestiune de onoare față de propria noastră nevoie pentru limbaj și autodefinire.

Pe când eram copil, mamei îi plăcea să citeze din Shakespeare: „Însă mai cu seamă/ Fii ție însuți credincios". Deși Shakespeare a folosit acele cuvinte în sens ironic, puteți trăi ghidându-vă după ele. Pentru că, dacă nu suntem sinceri cu noi înșine, vom ajunge să trăim vieți incoerente, deconectate de ceilalți, și nu ne vom putea iubi cu adevărat nici pe noi, nici pe altcineva. Dar să nu uităm că a dispune de o voce autentică nu este același lucru cu francheța lipsită de menajamente sau cu adevărul gol-goluț. Mi s-a reamintit acest lucru zilele trecute, când prietena mea Jeffrey Ann m-a sunat să-mi spună: „Harriet, în timpul plimbării noastre de ieri am simțit că te-ai luat de mine. Mă analizai și te concentrai asupra slăbiciunilor mele. Poate că era ceva adevăr în tot ce mi-ai

spus, dar, în orice caz, nu mi-a căzut bine". Avea absolută dreptate. În niciun moment al conversaţiei noastre ea nu îmi ceruse sfatul. Cine mă făcuse pe mine expertă în problemele ei? Şi la ce mai foloseau observaţiile mele sincere, corecte sau nu, dacă o făcuseră să se simtă prost? Mi-am cerut scuze, evident. De fapt, şi eu încheiasem conversaţia cu ea simţindu-mă prost, deci corpul meu realizase înaintea mea că ceva nu era tocmai în regulă.

Pe lângă faptul de a avea o voce spontană, avem nevoie de temperare şi de curaj pentru a experimenta aspecte noi, nefamiliare ale sinelui nostru. Uneori există o prăpastie între ceea ce spunem şi ce simţim cu adevărat. Acest lucru nu este neapărat o problemă. Comunicarea „sentimentelor adevărate", deşi esenţială în anumite cazuri, este mult supraestimată atunci când este ridicată la rangul de principiu de viaţă. Uneori, există o prăpastie între ceea ce spunem şi ceea ce aşteptăm de fapt de la o relaţie. Sau între ceea ce spunem şi persoana care sperăm să devenim. Sau între ceea ce spunem şi o valoare de bază, o credinţă sau un principiu de viaţă. *Asta* este o problemă reală.

A avea o voce autentică nu echivalează cu a vorbi mânaţi de reactivitate, de intransigenţă sau de critică exagerată. Este vorba mai degrabă despre a ne construi o individualitate mai puternică şi mai complexă, modelând-o după conduita pe care ne-am dori-o din partea celorlalţi, şi despre a regândi problemele din relaţiile noastre în mod transparent, creativ şi cu înţelepciune. A ne îndrepta în această direcţie cere din partea noastră nu graba de a spune totul, ci preocuparea pentru felul în care cuvintele noastre îi afectează pe ceilalţi.

Nu în ultimul rând, claritatea vocii noastre reflectă conştiinţa noastră de sine. A avea o voce autentică ne cere să trăim pe baza valorilor noastre fundamentale, mai degrabă decât ca reacţie la imaturitatea celeilalte persoane. Trebuie să ne controlăm propria imaturitate, ceea ce, în mod evident, este dificil de realizat atunci când suntem prinşi în vârtejul unor emoţii puternice. Trebuie să ne folosim atât înţelepciunea, cât şi intuiţia când luăm decizia de a

ne lua o povară de pe inimă și de a abandona chestiunea respectivă sau, dimpotrivă, de a duce o conversație dificilă la un alt nivel.

A ASCULTA ÎNSEAMNĂ A TE CONECTA

A avea o voce autentică presupune nu doar a vorbi cu înțelepciune, ci și a asculta cum trebuie. Când ascultăm o persoană cu atenție și preocupare, validăm și adâncim legătura dintre noi.

Am văzut cât de greu este să fim prezenți din punct de vedere emoțional, să fim acolo cu toată ființa noastră, fără rezerve și fără momente de neatenție, atunci când ne confruntăm cu furia celuilalt, cu criticile, cu suferința sau, pur și simplu, cu văicărelile acelei persoane. Trebuie să ne definim limitele ascultării și să refuzăm să ne implicăm în conversații dureroase sau care urmează o spirală descendentă. Cu toate acestea, mulți dintre noi au probleme chiar și atunci când vine vorba de *a fi* cu altă persoană, ca să nu mai vorbim despre a asculta cu toată ființa noastră, de a fi trup și suflet alături de acea persoană.

O petrecere care a schimbat totul

De exemplu, prietena mea Audrey, din New York, o muziciană talentată care, printre altele, gătește foarte bine, este o povestitoare minunată. Fiind singurul copil al unor părinți care au răsfățat-o, a fost mereu lăudată, ba chiar ridicată în slăvi, pentru talentul ei de a jongla cu cuvintele, pentru precocitatea ei și stilul în care îi distra și impresiona pe prietenii părinților ei și pe alți adulți. Audrey nu și-a modificat acest model de comportament nici la maturitate, mai ales în situațiile când se află într-un grup. De multe ori, când o altă persoană povestea ceva, ea prindea prima pauză în discuție pentru a completa: „Asta îmi aduce aminte de ceva ce mi s-a întâmplat". Apoi continua cu o poveste, chiar mai dramatică și mai lungă, despre excursia ei incredibilă la Paris sau despre experiența terifiantă de a chema un taxi în Chicago.

Audrey era admirată de prietenii ei pentru că este o persoană atât de interesantă, iar asta o făcea să nu își dea seama de absen-

ţa reciprocităţii din relaţiile ei. Oamenii erau impresionaţi de ea, dar, după ce petreceau un timp în compania ei, nu se simţeau cu nimic mai bogaţi sufleteşte. Audrey nu realiza că darul ascultării poate fi o calitate chiar mai importantă decât abilitatea de a vorbi splendid.

Un punct de cotitură a venit în timpul uneia dintre petrecerile ei elegante, la care participa un public select. Un invitat pe care îl ştiam doar din vedere, pe nume Stanley, a fost întrebat despre recentul diagnostic de cancer ovarian al fiicei sale. La puţin timp după ce bărbatul a început să vorbească, Audrey a spus: „Înţeleg exact ce simţi" şi a deviat conversaţia spre propria experienţă, povestind despre confruntarea cu posibilitatea unei probleme medicale serioase, pe când era la facultate. A apucat să povestească timp de un minut sau două, când Stanley a început dintr-odată să plângă. Şi-a revenit imediat şi i-a cerut iertare gazdei, cu simplitate. „Îmi pare rău, Audrey", a spus el cu voce blândă. „N-am vrut să te întrerup. Doar că nu pot asculta nimic acum, când sunt atât de îngrijorat din cauza fiicei mele".

Stanley nu avea niciun motiv să-şi ceară scuze, desigur, iar Audrey ştia prea bine acest lucru. S-a ruşinat de lipsa ei de sensibilitate, iar acest incident nefericit a făcut-o să dea dovadă de mai mult discernământ şi să manifeste o mai mare capacitate de concentrare şi de autoobservaţie. Audrey mi-a spus că lacrimile lui Stanley au făcut-o să se simtă asemenea vrăjitorului din Oz, atunci când Toto a tras cortina şi a expus marea înşelăciune. Stanley scosese la iveală doar că Audrey este o persoană obişnuită, cu defectele ei, cu nesiguranţele ei, ca noi toţi, de altfel.

Audrey a decis să exerseze arta de a asculta. Era disciplinată în toate preocupările ei: gătitul, cântatul la flaut şi la violoncel. De data aceasta, se hotărâse să aplice aceeaşi strategie pentru a învăţa să-i asculte pe ceilalţi. La următoarea petrecere pe care a găzduit-o, a încercat doar să asculte şi să pună întrebări. Când era întrebată despre sine, Audrey făcea efortul de a răspunde simplu, fără a exagera cu detaliile şi sărind peste superlativele ei obişnuite.

Repetiția face diferența, fie că ne dorim să ocupăm mai mult sau mai puțin spațiu în fața celorlalte persoane.

Desigur că Audrey nu și-a schimbat complet obiceiurile printr-un singur efort uriaș de voință. Dar a continuat să facă eforturi în acest sens. În timp, această schimbare i-a permis nu doar să-i cunoască mai bine pe ceilalți, ci și să fie cunoscută de ei. Ea a acționat în direcția unei mai complete acceptări de sine și a unei imagini mai echilibrate și mai precise despre propria persoană. Audrey a descoperit că a fi „un om obișnuit" nu este atât de groaznic cum își imaginase, ci o experiență profund umană. Când lua cuvântul, o făcea cu mai multă grijă și considerație. Schimbarea aceasta, care la început a presupus un „efort atent" din partea lui Audrey, a făcut-o în cele din urmă să se simtă mai relaxată (și, de fapt, se simțea mai autentică). Pe de altă parte, evident că felul în care îi ascultăm pe oamenii pe care îi iubim este mai important decât cum ascultăm într-un cadru social sau de grup.

A asculta înseamnă a fi *și* a face

Așa cum atrăgea atenția Ram Dass, suntem *ființe* umane, nu *făcături* umane. *A fi* este foarte dificil pentru unii dintre noi și poate că este nevoie să exersăm tăcerea mai mult decât vorbirea.

Ascultarea empatică este însă activă. Mai întâi, s-ar putea să fie nevoie să o invităm pe cealaltă persoană să ne împărtășească poveștile și experiențele ei. Când oamenii suferă, adesea ei suferă de două ori: o dată, deoarece au trăit un eveniment dureros, iar a doua oară, pentru că membrii familiei sau prietenii apropiați nu vor să îi audă sau nu își exprimă dorința de a asculta *totul*. Observ mereu oameni care se iubesc, dar care sfârșesc prin a se trezi izolați în poziții de singurătate extremă. Un părinte, de exemplu, nu vrea să „deranjeze" întrebându-și fiul sau fiica despre o problemă dureroasă sau sensibilă, iar fiul sau fiica nu vrea să fie „o povară" pentru părinte, spunându-i lucruri dureroase, pe care aparent părintele nu dorește să le audă. Nimic nu distruge și nu creează mai multe pagube decât o politică de tipul „noi nu întrebăm, voi

nu răspundeţi", atunci când subiectul este important din punct de vedere emoţional.

Nimeni nu vrea să deranjeze sau să fie prea insistent, dar este mai bine să greşeşti dorind aflarea adevărului şi transmiţând invitaţii la dialog. Cara, o femeie pe care am întâlnit-o în şedinţele de terapie, avea o fiică de 25 de ani, Shawn, care era extrem de reţinută. Shawn fusese violată în timpul facultăţii, iar părinţii ei îi oferiseră tot sprijinul emoţional, dar nu îi ceruseră niciodată detalii despre viol sau despre ce se întâmplase în perioada care urmase violului. Am încurajat-o pe Cara să redeschidă subiectul cu fata ei, să-şi exprime dorinţa de a şti ce s-a întâmplat atunci şi să-i mărturisească tristeţea ei pentru faptul că la momentul traumei nu dorise să afle mai multe detalii. Când a procedat astfel, Shawn i-a răspuns tăios: „Nu vreau să vorbesc despre asta". A doua zi, Cara şi-a sunat fiica şi i-a spus: „Shawn, înţeleg perfect că nu vrei să vorbeşti despre ce s-a întâmplat. Nu vreau să te forţez sau să fiu prea insistentă, dar vreau să ştii că, dacă vreodată vei fi pregătită să vorbeşti despre asta, eu sunt aici şi te voi asculta".

Mai târziu, Cara a abordat în mai multe rânduri subiectul, când a apărut ocazia, făcând-o cu grijă şi subtilitate. Cara ştia că ea însăşi jucase un rol important în consolidarea tăcerii fiicei ei privind subiectul violului, pentru că nu îi ceruse detalii la momentul respectiv şi pentru că nici nu pomenise subiectul în cei cinci ani care se scurseseră de atunci. Aşa că nu era suficient să dea undă verde o dată şi apoi să se retragă din nou în tăcere. Peste un timp, Shawn a răspuns într-adevăr invitaţiei mamei sale, iar relaţia dintre ele a devenit mai apropiată.

Indiferent de cuvintele pe care le folosim, putem lansa o invitaţie persoanelor apropiate pentru a ne spune poveştile lor, atunci când se simt pregătite. Atunci când cineva drag a găsit curajul de a depăşi o dificultate, şi noi trebuie să ne găsim curajul de a asculta, de a acorda o atenţie deplină şi de a nu renunţa la întrebarea: „Mai este ceva ce nu mi-ai spus?"

„În lucru"

Încercarea de a conversa nu constă doar în a fi noi înşine, ci şi în a ne alege sinele, individualitatea, pentru că aşa-numitul sine se reinventează continuu, prin interacţiune cu ceilalţi. Sinele este întotdeauna „în lucru".

În mod paradoxal, cu cât o relaţie este mai durabilă, mai stabilă, cu atât suntem mai vulnerabili şi riscăm să ne împotmolim în conversaţii în care perspectiva sinelui propriu şi a celeilalte persoane devin strâmte şi rigide. Deconectarea de celălalt riscă să devină un mod de viaţă pentru oameni care împart aceeaşi casă, o istorie comună sau acelaşi pat. În acest sens, putem fi nevoiţi să facem eforturi speciale în cadrul relaţiilor de cuplu şi în viaţa de familie, pentru a ne implica în conversaţii inovatoare, care să creeze o perspectivă mai largă asupra a ceea ce suntem şi a traseului pe care îl pot urma relaţiile noastre.

Conversaţiile noastre ne reinventează. Prin conversaţie, dar şi prin tăcere, ne construim personalităţi mai cuprinzătoare sau mai sărace. Prin cuvintele noastre şi prin tăcerile noastre, îmbogăţim sau sărăcim individualitatea celeilalte persoane şi limităm sau extindem posibilităţile dintre noi. Modul în care ne folosim vocea determină calitatea relaţiilor noastre, ne face să înţelegem cine suntem cu adevărat, cum arată viaţa noastră şi în ce direcţie se poate îndrepta ea. Cu siguranţă că mizele sunt suficient de mari.

Note

Prolog: Înapoi la groapa cu nisip

[1] Am auzit povestea despre groapa cu nisip de la Janis Abrahms Spring, autoarea cărţii *After the Affair: Healing the Pain and Rebuilding Trust When a Partner Has Been Unfaithful* (HarperCollins,1997) care îl citează pe rabinul Israel Stein.

Capitolul 1: Cum să vă găsiţi vocea

[1] Adrienne Rich, "Women and Honor: Some Notes on Lying," în *On Lies, Secrets, and Silence: Selected Prose, 1966–1978*, (New York: W.W. Norton & Company, 1995).

Capitolul 2: Lecţii despre voce de la tatăl meu

[1] Kat Duff, *The Alchemy of Illness* (New York: Crown, 1994).

Capitolul 3: Familia noastră de origine: aici am învăţat să (nu) vorbim

[1] Le mulţumesc lui Betty Carter şi Monicăi McGoldrick pentru cercetările lor asupra stadiilor predictibile şi impredictibile din ciclul vieţii şi stresul aferent acestora. Vezi şi Carter şi McGoldrick, editori, *The Expanded Family Cycle: Individual, Family, and Social Perspectives*, a III-a ediţie (Needham Height, Mass.: Allyn & Bacon, 1999).

[2] Monica McGoldrick, "Ethnicity and Family Therapy: An Overview" în M. McGoldrick, J. Giordano şi J. K. Pearce, editori, *Ethnicity and Family Therapy*, a II-a ediţie (New York: Guilford Press, 1996).

Capitolul 4: Ar trebui să vă dezvăluiţi punctele vulnerabile?

[1] Carol Tavris, "How Friendship Was Feminized," *New York Times*, 28 mai 1997.

[2] "Between Living and Dying: A Conversation with Anne Finger about Abortion and Assisted Suicide," *Sun* (Chapel Hill, N.C.), nr. 252 (decembrie 1996).

[3] Bell Hooks, *All about Love: New Visions* (New York: William Morrow & Co., 2000).

[4] „atitudinea de consumator în ce priveşte experienţa": Michael Ventura, "A Primer on Death," în *Family Therapy Networker*, ian/feb 1996.

Capitolul 7: Dragostea vă poate prosti

[1] „Eu i-aş ţintui chiloţii de podea": citat în Carolyn G. Heilbrun, *The Last Gift of Time: Life beyond Sixty* (New York: Ballantine Books, 1998).

Capitolul 10: Cum să creaţi o atmosferă caldă

[1] Ellen Wachtel, *"We Love Each Other, But...."*: Simple *Secrets to Strengthen Your Relationship and Make Love Last* (New York: St. Martin's Griffin, 1999); Betty Carter and Joan Peters, *Love, Honor, and Negotiate: Making Your Marriage Work (*New York: Pocket Books, 1997).

[2] John Mordechai Gottman şi Nan Silver, *The Seven Principles for Making Marriage Work* (New York: Three Rivers Press, 2000).

[3] Regula STOP a lui Ellen Wachtel: Wachtel, *"We Love Each Other, But..."*

Capitolul 11: Bărbaţi care nu vorbesc/femei furioase

[1] Munca mea cu familiile vitrege se bazează pe contribuţiile teoretice ale Monicăi McGoldrick şi ale lui Betty Carter.

Capitolul 13: Să-mi cer scuze? Nu spera prea mult

În legătură cu chestiunea de a-i responsabiliza pe bărbaţi şi de a-l „invita pe cel care a greşit să îşi asume responsabilitatea", sunt recunoscătoare discuţiilor avute cu terapeutul Julie Cisz, lucrărilor lui Alan Jenkins, inclusiv cărţii lui *Invitations to Responsibility: The Therapeutic Engagement of Men Who Are Violent and Abusive* (Adelaide, Australia: Dulwich Centre Publications, 1990), cercetărilor lui Rhea Almeida şi ale colegilor ei. Vezi Rhea Almeida, Rosemary Woods, Theresa Messineo şi Roberto Font, "The Cultural Context Model," în *Re-Visioning Family Therapy: Race, Culture and Gender in Clinical Practice*, editor Monica McGoldrick (New York: Guilford Press, 1998).

Capitolul 14: Reproşuri şi negativism: când nu mai aveţi răbdare să ascultaţi

[1] "Oy, am I toisty": Leo Rosten, *The Joys of Yiddish* (New York: Pocket Books, 2000).

Nota autoarei despre mulţumirile adresate specialiştilor

Cărţile sunt rezultatul ideilor a numeroşi oameni. Nu există o metodă perfectă pentru a ne exprima adecvat recunoştinţa pentru toate persoanele şi ideile cărora le suntem îndatoraţi, mai ales atunci când autoarea nu se limitează la subiectul ei, ci cutreieră în lung şi în lat un teren vast. Îmi dau seama că pentru fiecare persoană amintită există nenumărate alte persoane care ar merita mulţumirile mele. Am decis, aşadar, să apelez la tuşe groase şi să mulţumesc unor categorii de teoreticieni care mi-au influenţat scrisul şi activitatea practică. Intenţia mea este de a recunoaşte contribuţiile lor specifice, dar mai ales de a onora simbolic persoanele – atât femei, cât şi bărbaţi – de la care am avut de învăţat.

În acest sens, vreau să mulţumesc:

- Tuturor gânditoarelor feministe care au spus mereu adevărul, cu pasiune şi fără a cădea în capcana compromisurilor, şi care au contestat vehement convingerile tradiţionale despre ce este adevărat şi despre al cui adevăr contează.
- Lui Murray Bowen şi terapeuţilor de familie (inclusiv Katherine Kent) care au predat teoria lui şi m-au făcut să o înţeleg. Toate cărţile mele, inclusiv aceasta, se bazează pe teoria sistemelor familiale a lui Bowen.

- Programului *Women's Project in Family Therapy* (Betty Carter, Peggy Papp, Olga Silverstein şi Marianne Walters) şi Monicăi McGoldrick, pentru munca lor de pionierat cuprinzătoare şi creativă în domeniul relaţiilor de familie şi pentru întreaga lor activitate didactică.
- Lui Jean Baker Miller şi Centrului Stone, din Wellesley, Massachusetts (inclusiv Irene Stiver, Judith Jordan şi Janet Surrey, printre alţii), pentru abordarea relaţională inovatoare a dezvoltării feminine şi pentru contribuţiile lor teoretice la subiectul conectării şi al relaţiilor.
- Lui Michael White, David Epston, Alan Jenkins, Johnella Bird şi Kathy Weingarten, pentru lucrarea lor narativă (pentru mine a reprezentat o nouă perspectivă teoretică), radicală prin dăruirea de a facilita conversaţii respectuoase şi bogate în conţinut între terapeut şi client/pacient.
- Lui Carol Gilligan, Deborah Tannen, Mary Pipher şi celorlalţi autori care au făcut ca subiectul academic al vocii feminine să ajungă în conştiinţa majoritară. Mulţumiri şi lui Ron Taffel, lui Stephen Bergman (numele real al lui Samuel Shem) şi Terrence Real, printre alţii, care au scris despre dificultăţile cu care se confruntă bărbaţii, şi lui Edward Hallowell pentru cartea sa, *Connect*.
- Clinicii Menninger, pentru că a fost a doua mea casă din punct de vedere profesional (începând cu anul 1972, când am beneficiat acolo de o bursă postdoctorală în psihologie clinică). În timp ce terminam de scris această carte, am aflat cu tristeţe că Clinica Menninger îşi închide sediul din Topeka.
- Lui Emily Kofron, pentru că este *atât* colega, *cât şi* prietena mea, cea pe ale cărei dragoste, sprijin, sfat şi bun-simţ mă bazez în totalitate. Fie ca noi două să trăim mereu ca acum, la o aruncătură de băţ una de cealaltă.

Deși relațiile apropiate oferă cele mai bune ocazii de fi cunoscut și de a-l cunoaște pe celălalt, ele sunt totodată un teren propice pentru tăcere și frustrare, pentru că oamenii au tendința de a-și înăbuși vocea adevărată și de a nu impune limite sănătoase. Indiferent dacă este vorba despre partenerul de viață, un părinte, o soră sau un prieten, *Dansul relațiilor* ne învață cum să gestionăm cele mai importante relații din viața noastră cu claritate, încredere și iubire. Cartea lui Harriet Lerner ne explică ce să spunem și ce să nu spunem atunci când:

- Dorim să ni se ceară scuze, dar persoana care ne-a rănit refuză să își ceară iertare și nu își recunoaște faptele.
- Suntem disperați și nu știm cum să facem conversația să avanseze.
- Ne simțim împovărați și deprimați de criticile, negativismul sau comportamentul iresponsabil al celuilalt.
- Am fost respinși sau ignorați, iar cealaltă persoană nu dorește să discute cu noi.
- Credem că am încercat totul, și totuși nimic nu se schimbă.
- Suntem nehotărâți dacă este cazul să părăsim relația și nu ne cunoaștem limitele.

*

Dr. Harriet Lerner este unul dintre cei mai apreciați și mai respectați experți în relațiile de cuplu din Statele Unite, fiind renumită în domeniul psihologiei feminine și al relațiilor de familie. Este autoarea cărții *The Dance of Anger*, un bestseller New York Times, și a altor cărți de succes, ale căror vânzări totale depășesc 5 000 000 de exemplare. Timp de peste două decenii, a fost psiholog la Clinica Menninger din Topeka (statul Kansas) și membru al Școlii de Psihiatrie Karl Menninger. În prezent, oferă consultații pe cont propriu. Dr. Harriet Lerner este conferențiar, consultant și organizator de ateliere în domeniu și a apărut în emisiuni ale canalelor CNN și NPR, precum și în emisiunea celebrei Oprah Winfrey. A publicat articole în publicația *The Huffington Post* și în rubrica „The Dance of Connection", pe website-ul psychologytoday.com. În colaborare cu sora sa, a scris cărți pentru copii. Trăiește împreună cu soțul ei în orașul Lawrence și are doi copii.